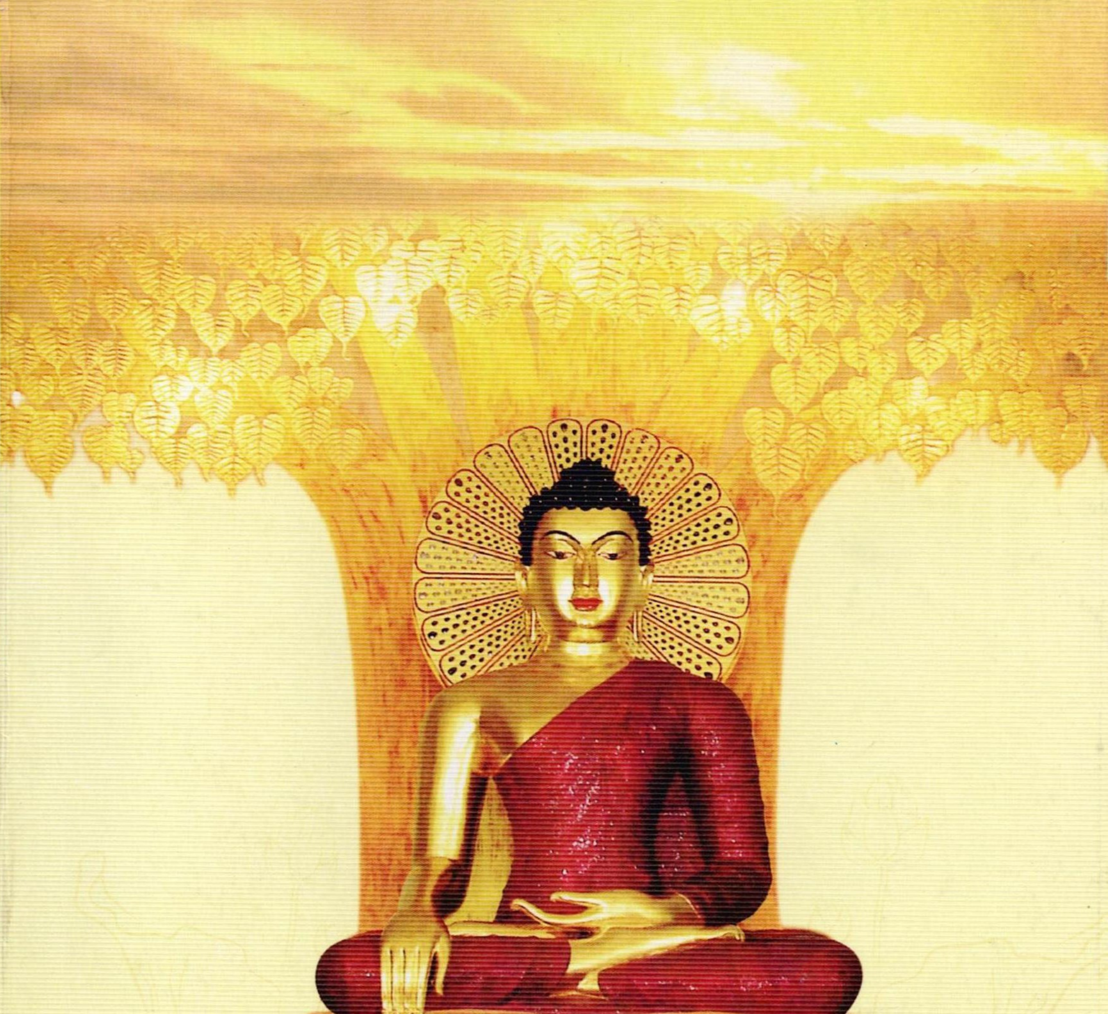


แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ

แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ

ISBN 974-88145-0-5



พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ

กำลังทำพิธีบรรจุพระธาตุลงบนเศียรพระพุทธรูปพระประธานในศาลาหลวง

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่



พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี
อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่



คุณสมพิศ แซ่ก๋ำและครอบครัว เป็นผู้อุปัฏฐากดูแล**พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ และศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี** นอกจากนี้ยังเป็นเจ้าภาพในการพิมพ์หนังสือ **"แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน" โดย...พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ** เล่มนี้จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม พร้อมกับ ผศ.ดร.ศิริวรรณ องค์ไชย และครอบครัว

สารบัญ

หนังสือเล่มนี้ พิมพ์เผยแผ่เพื่อเป็นธรรมทาน

แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ISBN : 974-88145-0-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๕๐

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : หจก.ดาราวรรณการพิมพ์ ถ.ซุปเปอร์ไฮเวย์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐ โทรศัพท์. ๐-๕๓๘๗-๒๘๗๖-๗

เจ้าของ : ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต.สำราษราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐ โทรศัพท์ ๐-๕๓๘๘-๗๒๑๐

เมื่อท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว
กรุณามอบให้ห้องสมุด หรือผู้สนใจต่อไป จะเป็นกุศลยิ่ง

ท่านผู้ใดเห็นคุณค่า ต้องการหนังสือเล่มนี้ หรือมีจิตศรัทธา
ต้องการสมทบพิมพ์เล่มต่อไป โปรดติดต่อ...

พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ
ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง
ต.สำราษราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐
โดยโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพจำกัด สาขาบ่อสร้าง
ชื่อบัญชี....พระประจาก สิริวัณโณ เลขที่บัญชี ๕๓๒-๐-๑๖๒๙๑-๙

"ท่านที่โอนเงินเข้าบัญชีแล้ว โปรดโทรศัพท์หรือจดหมายแจ้งความประสงค์มาให้ทราบด้วย"

คำนำ

หนังสือธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้บรรยายไว้ ณ ศูนย์ฯ อุทยานธรรม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อแนะแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติใหม่ มิให้กลัวกรรมฐานและให้ผู้ปฏิบัติทั้งเก่าทั้งใหม่ ได้รับรู้แนวทางปฏิบัติได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้มิใช่ว่าธรรมบรรยายของท่านอื่นผิดก็หามิได้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้รับแนวทางที่ถูกต้องแล้ว สติ สมาธิ และปัญญาก็เจริญขึ้นได้ง่าย การที่จะรู้จะเห็นในสภาวธรรมตามความเป็นจริงก็จะบังเกิดได้ง่ายขึ้น

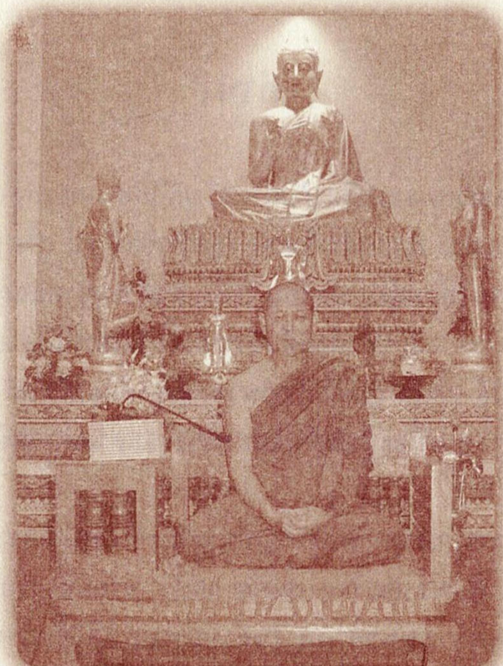
หนังสือธรรมบรรยายที่ปรากฏเป็นรูปเล่มขึ้นมานี้ก็เพราะอาศัยความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาของคุณโยม สมพิศ แซ่ก๋ำ พร้อมทั้งครอบครัวที่ต้องการจะช่วยส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติให้กว้างขวางยิ่งๆ ขึ้นไป ได้มามองเห็นว่า ธรรมบรรยายนี้จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ จึงได้ปรารภรับเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ขึ้น และได้อาศัยคุณพรพรรณ สุจริตวณิช รองประธานและเลขานุการมูลนิธิกลุ่มศรัทธาธรรม ซึ่งดูแลศูนย์ฯ อุทยานธรรม พร้อมทั้งคณะได้ช่วยเป็นภาระดำเนินการในการจัดพิมพ์ต้นฉบับและติดต่อโรงพิมพ์ให้

จึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านเจ้าภาพ และทุกๆ ท่านที่ช่วยร่วมกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอให้คุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก พร้อมทั้งกุศลเจตนาอันดีงามของท่านทั้งหลายจงรวมกันเป็นตบะเดชะพลวะปัจจัยช่วยอุดหนุนเกื้อกูล ให้ท่านทั้งหลายได้บรรลุถึงที่สุดแห่งการพ้นทุกข์คือพระนิพพาน ตราบใดที่ยังเวียนว่ายอยู่ก็ขอให้พบพระพุทธศาสนา ดำรงอยู่ในธรรม ดำเนินตามสายธรรมที่ถูกต้อง ทุกๆ ภพเทอญ

เมตตาธรรมค้ำจุนโลก

พระครูปลัดประจาก สิริวัณโณ

พระครูปลัดประจาก สิริวัณโณ



การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงมิใช่อื่นไกล ได้แก่การที่เรามาสนใจ เอาใจใส่ดูแลตัวเราเอง หรือตัวเรามาดูตัวเราเอง

ฉะนั้นที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานตรงนี้ เรามุ่งต้องการให้เกิดปัญญา เรากำลังสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อเอาปัญญานั้นมามองให้เห็นความจริงทั้งที่เป็นรูปและเป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ อสุภะ ที่ปรากฏอยู่ในตัวเราให้เห็นตามความเป็นจริง



ตอนที่ ๑

คำแนะนำเบื้องต้น

ในวันนี้เป็นวันแรกที่ท่านทั้งหลายได้มาปฏิบัติธรรม เบื้องต้นสิ่งที่เราต้องเสียสละก่อนก็คือปลิโพธ เครื่องกังวลต่างๆ พระมีหน้าที่สอน รับนิมนต์ต่างๆ พระก็ต้องปล่อยวาง โยมมีครอบครัวมีภาระในครอบครัว การงานต่างก็ต้องสละ เมื่อเราสละทุกอย่างมาแล้ว ใจก็จะไม่วิตกกังวล จะทำให้การปฏิบัติของเราดีขึ้น ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติได้เต็มที่ แต่ถ้าเรามีเรื่องกังวลอยู่ ใจมันจะแวบๆ ไปหาสิ่งที่เรากังวลอยู่ ฉะนั้นเราต้องสละก่อน เมื่อเราวางทุกอย่างมาแล้ว อะไรๆ จะมีอยู่ข้างหลัง ก็ไม่ต้องคิดถึงแล้ว ตัดทิ้งให้หมด เรามาตั้งใจกันใหม่

โทษของมานะ

เมื่อมาถึงที่นี่แล้ว สิ่งที่เราควรสละอีกอย่างหนึ่ง คือ การสละมานะ มานะเพราะเหตุแห่งการศึกษา มานะเพราะเหตุแห่งยศฐาบรรดาศักดิ์ก็ดี มานะเพราะเหตุแห่งชาติตระกูลก็ดี หรือมานะที่เกิดจากความมั่งมีศรีสุขก็ตาม มานะต่างๆ เหล่านี้เราจะต้องทิ้ง ตัวนี้สำคัญ ถ้าเราไม่ทิ้ง

บรรยายระหว่างการปฏิบัติธรรม (คอร์สเข้ม) ณ ศูนย์อุทยานธรรม อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ วันที่ ๒๔ เมษายน - ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔.

แล้วมานะจะเป็นตะปูตรึงใจ ถ้าเราไม่ถอนออก มันจะขวางการปฏิบัติของเรา แม้แต่ในสมัยที่องค์สมเด็จพ่อทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ได้ทรงประทับอยู่ใต้ต้นไม้พญารัง ในสวนสุภควัน ในเมืองอุกกัฏฐา ที่ปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เหตุที่ทำให้เกิดการแสดงธรรมที่เรียกว่า มูลปริยายสูตรนี้ ท่านบอกว่า มีพราหมณ์ห้าร้อยคนในเมืองสาวัตถีมาฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเลื่อมใสเห็นโทษของการเป็นฆราวาสว่ามีโทษมาก แล้วเราจะทำใจให้บริสุทธิ์เป็นดุจสังข์ที่ขัดแล้วทำได้ไม่ง่าย ก็เลยพร้อมใจกันออกบวชทั้งห้าร้อยคน ปกติตอนที่เป็นฆราวาสภิกษุเหล่านี้ก็จบไตรเภท เป็นผู้ที่มีความรู้ดีมาก พอมาบวชก็เริ่มศึกษาพุทธวัจนะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ไม่นานก็สำเร็จการศึกษาในพระไตรปิฎก ท่านจึงเกิดมานะขึ้นเพราะเหตุมาจากการศึกษา

ดังที่อรรถกถาแสดงไว้ว่า "น จิรสฺเสว สพฺพํ พุทฺธวจนํ อุคฺคณฺหิตฺวา ปริยตฺตึ นิสฺสาย มานํ อุปฺปาเทสุํ"ท่านบอกว่าภิกษุเหล่านี้ต่อกาลไม่นานเลยก็เรียนเอาพระพุทธพจน์ได้ทั้งหมดอาศัยปริยัติที่ตนเองศึกษาเล่าเรียนแล้วเกิดมานะขึ้นมา คือยกตัวเองไปเทียบกับพระพุทธเจ้าว่า "โอ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเราเรียนหมดแล้ว พระพุทธเจ้าเทศน์อะไรคงไม่นอกเหนือไปจาก ลิงค์ ๓ บท ๔ วิภัตติ ๗ บท ๔ ก็คือ นามบท กิริยาบท คืออาขยาตบท อุปสัคคบท และนิปาตบท วิภัตติ ๗ ก็มีปัฐมาวิภัตติเป็นต้น จนถึงสัตตมีวิภัตติเป็นที่สุด

เงื่อนงำที่สงสัยในบทต่างๆ เหล่านั้นของเราไม่มีเลย "พระภิกษุห้าร้อยรูปก็เลยยกตัวไปเทียบกับพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธเจ้ารู้อย่างไร เราก็รู้อย่างนั้นแหละก็เลยไม่ไปฟังธรรม เพราะถือว่าตัวเองเข้าใจแล้ว ไม่ไปอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าตามกาลตามเวลา องค์สมเด็จพ่อรู้วาระจิตของภิกษุเหล่านั้น ทรงดำริว่าภิกษุเหล่านี้ยังมีมานะคือตะปูตรึงใจอยู่ตราบใดก็ไม่สามารถจะบรรลุธรรมได้ตราบนั้น พระองค์ท่านก็เลยแสดงธรรมเพื่อหักรานมานะหรือข่มมานะของภิกษุเหล่านี้พระองค์ท่านจึงทรงแสดงมูลปริยายสูตร ซึ่งปรากฏเป็นสูตรแรกในมัชฌิมนิกาย พอพระองค์ตรัสจบแล้ว ภิกษุทั้งหลายฟังไม่รู้เรื่องเลยตั้งแต่ต้นจนจบ ปกติพระพุทธเจ้าเทศน์ธรรมะสอนคนจะต้องให้คนเข้าใจว่าธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงเป็นอย่างไร แต่สูตรนี้ในบรรดาแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์หรือบรรดาสูตรต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สูตรนี้เป็นสูตรพิเศษคือเป็นการแสดงเพื่อต้องการไม่ให้รู้เรื่องดังปรากฏลงท้ายแห่งพระสูตรที่ว่า "อิทม โวจ ภควา น อตฺตมนา เต ภิกฺขู ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุนฺติ" หมายความว่าภิกษุทั้งหลายไม่มีความชื่นชมยินดีในพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าในเทศน์กัณฑ์นี้เลย เพราะภิกษุทั้งหลายฟังไม่รู้เรื่องพอเทศน์จบ เพราะฟังไม่รู้เรื่องนี้แหละก็เกิดอัศจรรย์ขึ้นในใจว่า "เราเข้าใจว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเรารู้หมดแล้ว เรามีความสามารถเท่าๆ กับพระองค์แต่วันนี้เราฟังธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงตั้งแต่ต้นจนจบ เราฟังไม่รู้เรื่องเลย พระพุทธเจ้านี่น่าอัศจรรย์จริงๆ มานะที่มีอยู่ในตัวก็ถูกข่มด้วยพระสูตรกัณฑ์นี้

ในศาสนาเรานี้ไม่ใช่ธรรมดา ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสให้รู้เสมอไป บางกัณฑ์ก็เทศน์ให้ไม่รู้เรื่อง แต่การให้กรรมฐานวันนี้ให้แบบไม่รู้เรื่องไม่ได้ เดี๋ยวปฏิบัติไม่ถูกอีก พอพระพุทธเจ้าเทศน์จบ พระท่านก็สามารถถอนและหักมานะของตัวเองที่ไปยกตัวเทียบพระพุทธเจ้าได้ เมื่อข่มมานะของท่านได้ก็เลยน้อมใจเข้ามาหาพระพุทธเจ้า ไม่นานพระพุทธเจ้าก็เทศน์กัณฑ์อื่นต่ออีก ท่านเหล่านั้นก็เลยสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เราจะมาปฏิบัติธรรมเราต้องทิ้งมานะเหล่านี้มียศฐาบรรดาศักดิ์ มีความรู้ขนาดไหน ต้องวางไว้ก่อน เพราะธรรมะที่เรามาปฏิบัติไม่ใช่ของอาจารย์ อาจารย์ไม่มีไม่อาจไม่สามารถที่จะไปตรัสวิปัสสนากรรมฐานได้มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้น ฉะนั้นที่มาน้อมปฏิบัตินี้เราปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

อดีตชาติของภิกษุห้าร้อยรูป

ภิกษุเหล่านั้นสามารถข่มมานะของตัวเองได้แล้ว ภิกษุทั้งหลายก็มาโจษจันว่า "โอ น่าอัศจรรย์จริงๆ พระพุทธเจ้าสามารถถอนมานะ ข่มมานะของภิกษุห้าร้อยรูปนี้ได้" ทีนี้พระพุทธเจ้าเสด็จมาก็ถามว่า "กายนุตฺถ" (เออพวกเธอทั้งหลายสนทนาอะไรกันอยู่) ในพระบาลีจะมีคำนี้อยู่เป็นประจำ พอพระพุทธเจ้าตรัสถามอย่างนั้นภิกษุทั้งหลายตอบว่า "พูดถึงพระพุทธองค์ว่าน่าอัศจรรย์ที่สามารถข่มมานะของภิกษุห้าร้อยรูปนี้ได้" พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า "โอ ภิกษุ

ทั้งหลาย ไม่ใช่เฉพาะในปัจจุบันนี้เท่านั้น ในอดีตถาคตก็เคยข่มมานะของภิกษุเหล่านี้มาแล้ว" ภิกษุทั้งหลายก็เลยอาราธนาให้พระพุทธเจ้าเล่าถึงอดีตชาติของภิกษุห้าร้อยรูปดังปรากฏในมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์อรรถกถาว่า สมัยนั้นพระพุทธเจ้าของเราเป็นทิศาปาโมกข์เป็นอาจารย์ใหญ่อยู่ในเมืองพาราณสี แล้วภิกษุห้าร้อยรูปก็มาเป็นมานพห้าร้อยรูป พระพุทธองค์ทรงยกบุพกรรมของภิกษุเหล่านี้ว่า เมื่อก่อนมานพห้าร้อยรูปเหล่านี้ มาเรียนหนังสือ เรียนได้ไว เรียนเก่งอาจารย์คือพระโพธิสัตว์สอนอะไรสอนแล้วก็จำไม่มีผิดพลาดเลยไม่นานเท่าไรมานพก็คิดว่า "เอ! เราเรียนจบรึยังก็ไม่รู้ เรียนก็ตั้งนานแล้ว" วันหนึ่งก็มาหาครูบาอาจารย์ คือ พระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ก็บอกว่า "เอตฺกมิทํ สิปฺปํ ทิฏฺฐธมฺมสมฺปรายหิตํ" ศิลปะเพียงเท่านี้ก็เป็นประโยชน์ทั้งปัจจุบันและภายภาคหน้า พออาจารย์พูดเท่านี้หมายความว่าเท่าที่พวกเธอเรียนมา มันจบแล้วสามารถใช้ได้ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า มานพเหล่านั้นก็เกิดมานะขึ้นมาทันทีภาษาบาลีท่านว่า

"ยํ อมฺหากํ อาจริโย ชานาติ, มยมฺปิ ตํ ชานาม, มยมฺปิ ทานิ อาจริยา เอว." อาจารย์ของพวกเรารู้สิ่งใด พวกเราก็รู้สิ่งนั้นบัดนี้เราทั้งหลายก็เป็นอาจารย์ได้แล้ว ยกตัวเทียบอาจารย์ แล้วภายหลังก็เลยไม่สนใจที่จะเข้ามาหาครูบาจารย์ ออกไปทำอะไรต่ออะไร ไม่มาอุปัฏฐากอุปถัมภ์อาจารย์ ภายหลังอาจารย์รู้ว่าลูกศิษย์มีมานะอย่างนี้

เกิดขึ้น วันหนึ่งลูกศิษย์พร้อมกันมาหาอาจารย์ อาจารย์ก็เลยถามว่า "ตาตา ปญฺหํ ปุจฺฉิสฺสามิ กจฺจิตฺถ สมตฺถา กเถตุํ" (ลูกๆ ทั้งหลายเอย อาจารย์จะถามปัญหาสักข้อหนึ่ง พวกเธอพอจะตอบได้ไหม) เพราะลูกศิษย์มีมานะว่าตัวเองมีความรู้เท่ากับอาจารย์ อาจารย์ถามอะไรคงไม่มีปัญหาสำหรับเราๆ ตอบได้ก็เลยแย่งกันพูดเลย "ปุจฺฉถ อาจาริย ปุจฺฉถ อาจาริย" (อาจารย์ถามมาเลย อาจารย์ถามมาเลย ผมจะตอบ) ต่างคนต่างแย่งกันพูด ผลที่สุดอาจารย์ก็เลยถามปัญหาว่า

"กาโล ฆสติ ภูตานิ, สพฺพาเนว สหตฺตนา.
โย จ กาลฆโส ภูโต, ส ภูตปจนึ ปจิ."

(กาลย่อมกลืนกินสรรพสัตว์พร้อมกับตัวมันเอง ใครเล่าสามารถกินกาลพร้อมกับทำลายตัณหาที่เผาไหม้สรรพสัตว์ทั้งหลายไปได้ด้วย) พออาจารย์ตั้งปัญหานี้ ลูกศิษย์เงียบเลย คิดแล้วคิดอีก เอ! มันอะไรหนอ คิดไม่ออก เลยนั่งก้มหน้ากันอยู่ตรงนั้น อาจารย์รู้แล้วพวกนี้มันตอบไม่ได้หรอก ก็เลยบอกว่า "เอาอย่างนี้ดีกว่า พรุ่งนี้มาเฉลยให้อาจารย์" อาจารย์ให้โอกาส ลูกศิษย์กลับไปแล้วก็จับกลุ่มกันสิบคนบ้างยี่สิบคนบ้าง จับกลุ่มกันมาพิจารณาปัญหาของอาจารย์ว่ามันเป็นอย่างไร คิดไม่ออก จะจับกลุ่มอย่างไรก็คิดไม่ออก ในที่สุดรุ่งขึ้นก็มาหาอาจารย์ นั่งก้มหน้ากันเลย ไม่ยอมสบตาอาจารย์

อาจารย์ก็รู้แล้วพวกนี้มีหัวแต่หัวเหมือนกะลามะพร้าว มันทำอะไรไม่ได้ คิดอะไรไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก มีแต่หัวแต่ไม่มีปัญญา ไม่มีความคิด เรื่องนี้ถ้าโยคีอยากจะรู้เรื่องพิสดารกลับออกไป ไปอ่านกันเอาเอง ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ในพระไตรปิฎกเขาจะมีขยายไว้ วันนี้อาจารย์ไม่ขยาย เพียงแต่ยกมาให้รู้เฉยๆ ว่า ถ้าเรามีมานะเพราะเหตุแห่งการศึกษา มีมานะเพราะเหตุยศฐาบรรดาศักดิ์ หรือมีมานะเพราะชาติตระกูลก็ดี มานะเหล่านี้ถ้ามีแล้วเราไม่ถอน ไม่ข่ม เรานำมาในที่นี้ ก็จะเป็นเหตุกางกั้นการปฏิบัติธรรมของเรา วิปัสสนาญาณจะเกิดไม่ได้ แม้แต่ในสมัยองค์สมเด็จพ่ออย่างที่บอกไว้นี้ พระภิกษุเหล่านั้น ถึงแม้จะเรียนจบพระไตรปิฎก แต่มีมานะกระด้างกระเดื่องขึ้น ลำพองใจว่าตนเองมีความรู้เท่าเทียมกับองค์สมเด็จพ่ออย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องถอนมานะของภิกษุเหล่านั้น





มานะขวางความก้าวหน้า

ฉะนั้นเราไม่จบพระไตรปิฎกก็อย่าไปลำพองตัว มีอะไรก็ข่มไว้ก่อน โยคีที่มาปฏิบัติต้องพยายาม ใครจะมีชาติสูง ตระกูลสูงอย่างไร ตอนนี้ขอให้เราทำตัวเป็นปกติธรรมดา เราเคยเป็นเศรษฐีเป็นมหาเศรษฐี เป็นคุณหญิง เป็นคุณนาย เป็นอะไรก็แล้วแต่ แต่ตอนนี้ถอดยศศักดิ์ไว้ที่บ้านก่อน อย่าเอาตามมา ถ้าตามมาแล้วมันจะยุ่ง

แม้แต่พระโพธิสัตว์ของเรา ตอนที่เป็นดาบสก็มีมานะว่าตนเองเกิดในตระกูลสูง เป็นพราหมณ์มหาศาล ออกบวชมาก็น้อมนึกอยู่ว่าเรานี่เป็นคนตระกูลสูง ตระกูลพราหมณ์ ไม่มีใครสูงไปกว่าเรา เรามีทรัพย์สมบัติมาก แทนที่จะเจริญสมถกรรมฐานให้ได้ฌานเลยไม่ได้ มีมานะเหล่านี้ ฌานอะไรก็ไม่เกิด ทีนี้พระปัจเจกพุทธเจ้าที่อยู่ทางทิศเหนือท่านก็มาพิจารณาว่า โอ ฤาษีองค์นี้ไม่ใช่บุคคลธรรมดา เป็นพระโพธิสัตว์ จะต้องตรัสรู้เป็นอนุตรสัมมา

สัมพุทธเจ้าในภัทรกัปป์นี้ แต่ว่ามัวไปนึกถึงชาติตระกูลของตัวเอง ความมั่งมีศรีสุขที่มีอยู่ ฌานก็เลยไม่เกิด อย่างที่บาลีท่านบอกว่า

"ตาปโสปิ อตฺตโน ชาตึ นิสฺสาย มานวสิโก หุตฺวา ฌานํ อุปฺปาเทตุํ น สกฺโกติ." (ฝ่ายดาบสอาศัยชาติตระกูลของตน ตกไปในอำนาจมานะ ไม่สามารถยังฌานให้เกิดขึ้นได้) พระปัจเจกพุทธเจ้าก็เลยเหาะมาโปรดพระโพธิสัตว์ ท่านมานั่งอยู่บนแท่นหินหน้าบรรณศาลา พระโพธิสัตว์อยู่ในศาลา พอเปิดประตูออกมาเห็นพระปัจเจกพุทธเจ้านั่งอยู่บนแท่นหินก็โกรธ ด่าว่าพระปัจเจกพุทธเจ้าเพราะว่าสมัยก่อนพวกพราหมณ์เขาถือว่าใครโกนหัวเป็นคนจัณฑาล ฉะนั้นคำด่าเจ็บๆ ในสมัยโบราณเขาเรียกว่า "สมณมุณฺฑิก คนหัวโล้น" หมายความว่าด่าจิกหัวกันเลย เรียกพระในศาสนาเราว่า สมณหัวโล้น สมณมุณฺฑิก พระโพธิสัตว์เลยด่าว่า "นสฺส วสล กาฬกณฺณิ มุณฺฑิก สมณก กิมตฺถํ มม นิสินนผลเก นิสินฺโนสิ" (จงฉิบหาย คนถ่อย คนกาลกิณี คนหัวโล้น ท่านถือดีอย่างไรมานั่งบนแท่นหินของฉัน" ผลที่สุดพระปัจเจกพุทธเจ้าบอกว่า "โอ พ่อมหาจำเริญ พ่อจะมีมานะไปทำไม ในภัทรกัปนี้พ่อก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระอนุตรสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พ่อจะไปถือมานะอย่างนี้มันไม่มีประโยชน์" ท่านสอน พระโพธิสัตว์ก็หน้าบึ้งไม่ยอมรับไม่ยอมกราบ ผลที่สุดพระปัจเจกพุทธเจ้าบอกว่า "เอาสิ เธอกับฉันใครจะแน่กว่ากัน" ท่านก็เลยเหาะขึ้นบนอากาศ เอาเท้าถูสีกันให้ขี้ฝุ่นตกลงบนชฎาของ

พระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์เลยคิดได้ว่า “ดูสิ ท่านก็เป็นนักบวช เราก็เป็นนักบวช ท่านก็มีร่างกายที่หนักเหมือนเราแต่ท่านเหาะขึ้นไปบนอากาศได้ เหมือนกับปุยนุ่นที่เขาเอาใส่ในช่องลมที่ปลิวไป” เราอาศัยมานะอย่างนี้ไม่ดีเลย จะทำให้เราไปสู่อบายมากกว่า คนที่ประเสริฐไม่ใช่ว่าจะเกิดจากมานะแต่ต้องอาศัยศีล อาศัยการประพฤติปฏิบัติธรรม ท่านก็เลยคิดว่าวันนี้ถ้าเราข่มมานะของเราไม่ได้ เราจะไม่ออกไปหาอาหารกิน แล้วท่านก็เลยกลับเข้าไปสู่บรรณศาลา ข่มมานะของท่านแล้วยังฌานให้เกิดขึ้น เพราะพระโพธิสัตว์ทำอะไรได้ไว บุญบารมีพร้อมแล้ว ท่านก็ได้ฌานอภิญญา ข้อความนี้ปรากฏในปัญจุโปสถิกะในชาตกะเตรสกะนิบาต ปกิณกะวรรค ให้ไปอ่านในชาดกนั้น อาจารย์ไม่ขยาย หยิบยกมาเพื่อให้รู้ว่ามานะนั้นไม่ดีเลย มันจะเป็นเครื่องกางกั้น ไม่ว่ามานะเกิดเพราะอาศัยอะไรก็แล้วแต่ ก็ขอให้โยคีของเราทิ้งไป

การปฏิบัติคือการมาดูแลตัวเอง

ทีนี้เรามาตรงนี้ อย่างอื่นเราทิ้งมาหมด ภาระอะไรทุกอย่างเราทิ้งมาหมดแล้ว เราไม่รับภาระ ที่นี่เขาก็ไม่ให้เรามีภาระอะไร อาหารการกิน การเช็ด การถู การปัด การแสวงหาอะไรไม่มี เมื่อเราไม่มีภาระอย่างนี้ มาตรงนี้เขาก็ให้อยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องทำอะไร เพียงแต่เราต้องมารับภาระอย่างหนึ่ง คือ การเอาใจใส่ดูแลตัวเอง

ตอนนี้ภาระอย่างอื่นเราทิ้งไปหมดแล้ว แต่ไม่ใช่มานั่งเฉยๆ ปล่อยใจไปนะ ต้องมาเอาใจใส่ดูแลตัวของเราเอง แล้วมันไปตรงกับกรรมฐานอย่างไร ที่ว่าให้มาดูแลตัวเอง คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีหลักฐานปรากฏอยู่ในอังคุตรนิกาย จตุกกะนิบาต โรหิตตัสสะสูตร ในสมัยนั้นโรหิตตัสสะเทวดา เทวดาในที่นี้ได้แก่พรหม ไม่ใช่เทวดาในกามาวจรหกชั้น แต่เป็นพรหม เมื่อก่อนนี้เป็นฤาษี ท่านมีอายุสองร้อยปี ท่านเหาะไปอยากดูว่าที่สุดของโลกมันอยู่ที่ไหน เหาะไปจนหมดอายุสองร้อยปี ไม่เห็นที่สุด ยิ่งไป ยิ่งเห็นโลกจักรวาลมันไม่มีที่สุด อนันตจักรวาลไม่มีที่สุด ท่านไปเท่าไรก็หาที่สุดไม่ได้ ก็เลยมรณภาพเสียก่อน ยังไม่เห็นที่สุดของโลกเลย ท่านก็ไปเกิดเป็นพรหม แล้วสมัยที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ท่านก็ลงมาถามปัญหาว่า "ที่สุดของโลกอยู่ตรงไหน" พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

"อปิ จาหํ อาวุโส อิมสฺมึเยว พฺยามมตฺเต กเฬวเร สสญฺญิมฺหิ สมนเก โลกญฺจ ปญฺญาเปมิ โลกสมุทยญฺจ โลกนิโรธญฺจ โลกนิโรธคามินิญฺจ ปฏิปทนฺติ"

อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระพุทธองค์ตรัสไว้ที่ไหน ตรัสไว้ในภูเขา ไว้ในทะเล หรือไว้ในต้นไม้ต่างๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงตรัสไว้ที่อื่น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "อิมสฺมึเยว

พฺยามมตฺเต กเฬวเร” ตถาคตตรัส อริยสัจธรรม ๔ อย่างนี้ ตรัสไว้ในร่างกายที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบ ตรัสไว้ที่นี่เอง ฉะนั้นเมื่อเราจะค้นหาอริยสัจจะ ๔ เราต้องน้อมมาค้นหาตรงนี้ ฉะนั้นในที่นี้จึงบอกว่า **การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงมิใช่อื่นไกล ได้แก่การที่เรามาเอาใจใส่ดูแลตัวของเราเอง**

ทำไมต้องมาดูแลตัวเอง

ที่นี่คำว่าดูแลตัวเอง ถาม : เราก็อยู่กับตัวเรามาทั้งวันทั้งคืนตั้งแต่เกิดจนอายุป่านนี้ เราก็อยู่กับตัวเรา แล้วทำไมจะต้องมาดูตัวเองอีก อันที่จริงคนเรารักตัวเราจริง ดังที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า “นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ รักอื่นเสมอด้วยตนเองไม่มี” แต่ว่าเราสนใจตัวเรามากไหม ระหว่างตัวเรากับคนอื่น เราสนใจใครมากกว่า วัน ๆ หนึ่งที่เราตื่นมาใจไปอยู่ที่ไหน อยู่กับตัวเราหรือไปอยู่ที่อื่น ส่วนมากไปที่อื่นหมด ใจจะออกไปข้างนอกมากกว่าที่อยู่ข้างใน แต่ถามว่าเรารักตัวเองไหม รักตัวเอง แต่สนใจคนอื่นมากกว่า เราทำตรงกันข้าม ไม่ได้สนใจตัวเองแม้ตื่นมาใจเราก็ต้องคิดเรื่องของคนอื่น เราทำถูกต้องหรือเปล่า ปากว่ารักตัวเอง แต่ใจไปสนใจคนอื่น เขาเรียกว่า ปากว่าตาขยิบ ให้เข้าใจไว้ ปกติเราไม่ค่อยได้สนใจตัวเรา มีตัวเราอยู่ก็จริง แต่ไม่ค่อยได้สนใจ เราจะพุ่งใจออกไปข้างนอกหมด

ตอนที่อบรมศึกษาธิการทั่วประเทศ กระทรวงศึกษาธิการได้เชิญศึกษาธิการจังหวัดทุก ๆ จังหวัดไปอบรมที่พระพุทธบาทสระบุรี อาจารย์ได้ไปเป็นวิทยากร อาจารย์ถามศึกษาธิการจังหวัดท่านหนึ่งว่า "การสนใจดูแลตนเองกับคนอื่น สิ่งไหนดีกว่ากัน" ศึกษาธิการท่านนั้นตอบได้ดี ถูกต้องเลย ท่านลุกขึ้นยืนตอบว่า "เวลาเราสนใจดูแลสิ่งที่อยู่นอกตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตนอกตัวเรา ดูแล้วมันเพลินเหลือเกิน แต่เวลากลับมาดูตัวเองมันเซ็งเหลือเกิน" ตัวเรานี่หมดท่า ไม่มีอะไรดีเลย ลองคิดดู อย่างที่เรามาที่นี่กัน เวลานั่งรถมามีใครนั่งดูตัวเองมาไหม เหลือบสายตาดูข้างนอกหมดเลย ตั้งแต่เราออกจากบ้านมาจนถึงสำนักนี้ เราไม่ได้สนใจดูตัวเอง นั่งดูเพลินบ้านนั้นบ้านนี้ บ้านเป็นอย่างไร ต้นไม้เป็นอย่างไร คูคลองเป็นอย่างไร นั่งดูเพลิน แต่ว่าไม่ได้ดูตัวเองเลย ใครจะนั่งกำหนด หนอๆ ไม่มีเลย มันน้อยเหลือเกินน้อยมาก เห็นง่ายๆ ขนาดเราอุตส่าห์จะมาปฏิบัติ เรายังไม่ได้สนใจดูตัวเองเลย ท่านบอกว่าปกติวิสัยของมนุษย์ เรารักตัวเราจริงแต่ไม่ได้สนใจตัวเรา ไปสนใจคนอื่นเป็นส่วนมาก ฉะนั้นที่เรามาปฏิบัติเราจะได้มาให้ความสนใจดูตัวเรา เราทุ่มเทดูคนอื่นมามากแล้วตอนนี้เราพยายามเอาใจใส่ดูแลตัวเราบ้าง ว่าเรามีอะไร ไม่มีอะไรต้องกลับมาดูตัวเอง

การที่เราส่งใจไปดูคนอื่น เราตกเป็นทาสหรือเป็นไท เป็นทาส ทาสกับไทอะไรดี เป็นไทดี แต่สองอย่าง ชอบอันไหนมากกว่า ชอบทาส ไทดีจริง แต่ชอบความเป็นทาส แสดงว่าถึงแม้ไทมันจะเป็นอิสระ มีดีก็ตาม แต่ถ้าพูดถึงใจแล้วเราชอบทาสมากกว่า เราชอบทำตรงกันข้ามหมด รักตัวเอง แต่สนใจคนอื่น เรารู้ว่าใจที่ไปตกอยู่ข้างนอกมันเป็นทาส แต่กลับชอบความเป็นทาส มันตรงกันข้าม รักตัวเอง มันต้องสนใจตัวเอง แต่กลับไปสนใจสิ่งอื่น

ปกติของใจ

วันนี้เป็นวันที่เราจะได้มาสนใจตัวเราเอง เพราะเราทิ้งภาระอื่นมาหมดแล้ว เป็นฆราวาสก็ทิ้งบ้านทิ้งหน้าที่การงานหมด เราเคยเป็นทาสมาก่อนตอนนี้เราจะประกาศอิสรภาพ มาเป็นไท แต่ว่าจะเป็นไทได้สักกี่หนอไม่รู้ พองหนอเดี๋ยวก็แวบไปเที่ยวตรงโน้นตรงนี้ เดี๋ยวก็กลับมากำหนดใหม่อีกแล้ว มันจะเป็นอย่างนี้ เพราะว่ามันเคยอยู่กับความเป็นทาสมานานตลอดอายุของเรา ๒๐ - ๓๐ หรือ ๕๐ กว่าปีก็ดี เราตกเป็นทาสมาตลอดในปีหนึ่งๆ มี ๓๖๕ วัน เราเป็นทาสกี่วัน ทุกวันเลย แล้วปีนี้เราจะมาปฏิบัติสักกี่วัน ๑๐ วันใช่ไหม ขอเป็นไท ๑๐ วัน ดูว่าน้ำหนักอะไรมันมากกว่า ความเป็นทาสหรือเป็นไท ความเป็นทาสมันหนัก ความเป็นไท

มันปลิวเลย ฉะนั้นเราต้องเข้าใจว่าเราจะมาดูแลตัวเอง เราจะมาประกาศอิสรภาพเป็นไท โยคีต้องจำไว้ว่า ปกติใจของเราคุ้นกับการไป ไม่คุ้นกับการอยู่ ฉะนั้นวันแรกสองวันแรกใจจะดิ้นรนมาก เมื่อมันดิ้นรนเราก็ไม่ต้องกลัว มันเป็นสภาวะหนึ่งเป็นธรรมดาของใจเรา เพราะว่าเราปล่อยเขามานาน จู่ ๆ เราจะมากักขังเขาให้อยู่ เขาจะไม่อยู่อย่างที่เราตั้งใจ เพราะกำลังสติ สมาธิของเรามันน้อย เมื่อน้อยเอาเขาไม่อยู่ ก็ไม่ต้องหงุดหงิด ไม่ต้องหิ้วกระเป๋ากลับบ้าน ไม่ต้องเอาญาณม้วนเสื่อกลับบ้าน จะบอกล่วงหน้าให้รู้ไว้ก่อนว่า ถ้าเข้าวันที่ ๓ ไปแล้วมันจะดี วันที่ ๑ วันที่ ๒ จะเป็นนักปฏิบัติเก่านักปฏิบัติใหม่ก็แล้วแต่ สองวันนี้จะเป็นวันที่ใจเราจะดิ้นรนกระวนกระวายมาก บอกให้รู้ก่อน เพราะใจมันคุ้นกับการไปไม่คุ้นกับการอยู่

ปกติในชีวิตประจำวันเราจะปล่อยใจของเราไปเป็นอิสระ มิได้มีการควบคุมดูแลเขาเลย เห็นก็ปล่อยไปเต็มที่ ได้ยินได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง คิดนึกอะไร เราปล่อยไปเต็มที่ ไม่เคยกำหนดแต่มา ตอนนี้เราจะกำหนดเขา เขาจะยอมง่ายๆ ไหม อย่างที่อาจารย์เคยอุปมาเหมือนคนที่เคยไปเที่ยวกลางคืน ไปทำงานอะไรเสร็จ กลับมาบ้านก็รีบอาบน้ำแต่งตัวแล้ว มีรถจักรยานก็ปั่นจักรยานไป มีรถมอเตอร์ไซด์ก็เอา

รถมอเตอร์ไซด์ไป มีรถสี่ล้อสองล้ออะไรก็เอารถนั้นไป เขาจะออกไปทุกวันๆ ถ้าเราจะให้เขาอยู่บ้านสักวันหนึ่ง เขาสบายใจไหม ใจมันไม่อยู่ เราถามว่าบ้านนี้ไม่ใช่บ้านเขาหรือ ก็ใช่ ห้องนอนก็มีเครื่องบริการความสะดวกทุกอย่าง แอร์ก็มี อะไรก็มีพร้อมทุกอย่าง อาหารการกินมีพร้อมทุกอย่าง แต่เขาไม่อยากอยู่ ถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะเขาคุ้นกับการออกไป นิสัยของเขา เขาฝึกอย่างนั้นทุกวันๆ แต่ถ้าจะให้เขาอยู่บ้านสักวัน เขาจะอึดอัด ดิ้นรน กระวนกระวาย ใจของเราก็เหมือนกัน เราปล่อยออกทุกวัน เห็นก็ปล่อย ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง คิดถึงอะไร เราก็ปล่อยเต็มที่ แล้วจู่ๆ เราจะให้เขามาอยู่อย่างนี้เขาไม่ได้อิสระ พอเราจะให้เขาอยู่ เขาจะอยู่เหมือนใจเราไหม เขาจะดิ้นรนให้จำตัวนี้ไว้ ฉะนั้นสองวันนี้อย่าไปบ่น ห้ามบ่น ถ้าเราจะบ่นๆ ที่เราปล่อย เมื่อก่อนเราปล่อยไม่เห็นบ่น ดูก็ดูเต็มที่เพลินไปเลย ถ้าเราจะบ่นต้องบ่นตอนนั้น ตอนปล่อยเราไม่บ่น ตอนที่เขาไม่อยู่เราจะไปบ่นถูกหรือเปล่า ฉะนั้นช่วงนี้ไม่ต้องไปคิดกังวล ให้กำหนดอย่างเดียว เพราะเรามาที่นี่เรามาเพื่อจะเอาใจใส่ดูแลตัวเอง เราสนใจคนอื่นมามาก เรารักตัวเองแต่เราไม่สนใจตัวเอง เราสนใจคนอื่นมานาน เราตกเป็นทาสมานาน เราไม่เป็นอิสระเป็นไท เราปล่อยให้ใจของเราเป็นทาสของสิ่งอื่น ที่นอกจากตัวเราเป็นเวลานาน แล้ววันนี้เราจะประกาศอิสรภาพ แค่ ๑๐ วัน ไม่เอามาก ถ้าออกไปหลังจากนี้ก็เป็นทาสเหมือนเดิม ความเป็นทาสไม่ต้องขอร้อง

ฉะนั้นตอนนี้สิบวัน ก็ขอให้ทุ่มจิตทุ่มใจให้เต็มที่หน่อย เขาจะดิ้นรนอย่างไร เราก็ต้องอดทน อย่าไปกลัว ไม่ต้องไปดิ้นรนกระวนกระวายกับเขา

กำหนดดูรูป – นาม

การที่เรามาดูแลตัวเราเอง แล้วตัวเรามีอะไรให้เราดู ตัวเราแบ่งใหญ่ๆ มีสองอย่าง คือ กายกับใจ ภาษาธรรมะเรียกว่า รูปกับนามมีสองอย่างที่เราจะให้ดู ระหว่างสองอย่างนั้น เราจะดูอะไรก่อน เบื้องแรกสิ่งที่ดูง่ายที่สุด คือร่างกาย ร่างกายเป็นของดูง่าย ในวิสุทธิมรรคอรรถกาท่านแสดงไว้ว่า.....

“ยถา ยถา หิสฺส รูปํ สุวิกฺขาลิตํ โหติ นิชฺชฏํ สุปริสุทฺธํ ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปธมฺมา สยเมว ปากฏา โหนฺติ” อยู่ในปัญญานิเทศ ระหว่างรูปกับนาม รูปเป็นของหยาบ หมายความว่า รู้ได้ง่าย ดูได้ง่าย ถ้าเราชำระรูปสะสางรูปได้ดีแล้ว นามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็สามารถปรากฏชัดขึ้นได้ ฉะนั้นเราต้องดูรูปก่อน ดูร่างกายก่อน แล้วใจก็ต้องดูไปตาม กายเราแบ่งอาการเคลื่อนไหวใหญ่ ๆ แล้วมีอยู่ ๒ อย่างคือ เคลื่อนไหวใหญ่ๆ เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ และเคลื่อนไหวย่อยๆ หรือน้อยๆ เรียกว่า อิริยาบถย่อยหรืออิริยาบถน้อย สองอย่างนี้ภาษาบาลีเรียกว่า อิริยาปถะ ไทยเราก็ทับศัพท์ลงไปเลยว่า อิริยาบถ แปลว่า

อาการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวใหญ่ๆ มีสี่อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยมีมากจนนับไม่ได้ เช่น คู้เข้า สมิญชิเต เหยียดออก ปสาริเต เหลียวซ้าย แลขวา กระพริบตา อ้าปาก เกา กลืน เคี้ยว อิริยาบถย่อยทั้งนั้น อาทิมือมีการกำมือกระดิกนิ้วแล้วแต่เราจะทำลักษณะไหน ส่วนยืน เดิน นั่ง นอน ทำไมจึงเรียกว่าอิริยาบถใหญ่ ที่ว่าใหญ่หมายความว่าการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านี้ เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวไปทั้งหมด อย่างการนั่ง นั่งเป็นบางส่วนได้ไหม เวลายืน ยืนเป็นบางส่วนได้ไหม ไม่ได้ เดินทีเอาขาข้างหนึ่งไว้ ขาข้างหนึ่งเดินไปอย่างนี้ได้ไหม ไม่ได้ ไปทีไปทั้งหมดเลย คราวนี้อิริยาบถย่อย คู้เข้า เหยียดออก ไม่ได้ไปทั้งหมด เป็นไปเพียงบางส่วนเท่านั้นเอง ฉะนั้นการเคลื่อนไหวที่เป็นไปบางส่วน เคลื่อนไหวทีไม่ไปทั้งหมดการเคลื่อนไหวนั้นเรียกว่า อิริยาบถย่อย ตอนนี้โยคีนั่งเป็นส่วนใหญ่ เพราะมันเคลื่อนไหวไปทั้งหมด ทั้งตัว นั่งไปทั้งหมด เอาตรงไหนเป็นนั่ง บางคนอาจจะบอกว่าเอาก้นเป็นนั่ง ถ้าเราบอกว่าเอาก้นเป็นนั่ง เอาสะโพกเป็นนั่ง เวลาเราดูคนใดคนหนึ่งนั่งก็ต้องส่องดูก้นของเขาถึงจะรู้เป็นนั่งได้ อย่างอาจารย์นั่งเห็นปุ๊ปรู้ปั๊บไหม ต้องไปดูส่วนไหนไหม ไม่ เพราะท่านั่งมันมีอยู่แล้วเป็นอาการของร่างกายที่เราเรียกว่า นั่ง นอน ยืน เดิน มันเป็นอาการของร่างกาย ถ้าอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งปรากฏ อีกสามอย่างหายไปเลย เช่น เวลาเรานั่งอยู่ ยืน

เดิน นอนหายไป ถ้าเรานอน นั่ง ยืน เดินหาย ฉะนั้นในอรรถกถาจึงกล่าวว่า ข้างบนตั้งๆ ข้างล่างพับครึ่ง เรียกว่าท่านั่ง ส่วนอาการของการนั่ง ถ้าดูอาการแล้วไม่ต้องไล่ดูตั้งแต่บนลงข้างล่าง สมมุติว่าโยคีทำท่าพนมมือ แล้วหลับตาดูท่าที่พนมเห็นไหม เอาใจดู ไม่ใช่เอาตาดู น้อมนึกถึงอาการที่เรานั่ง รู้สึกว่าเราทำท่าอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นด้วยตาเปล่า คราวนี้เอามือข้างหนึ่งไปจับบนหัวเรา มืออีกข้างหนึ่งมือตั้งไว้ แล้วหลับตา เห็นไหม เอาลงวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตักเห็นไหม ท่าที่เรานั่ง แค่นี้เองเราไม่ต้องไปดูตรงไหน คำว่านั่งหนอก็คืออาการนั่งที่ปรากฏอยู่นี้ เราไม่จำเป็นต้องสร้างขึ้นมา เขามีอยู่แล้ว เป็นอยู่แล้ว เพียงแต่น้อมใจเข้าไปดูอาการเท่านั้นเอง

สมัยก่อนเมื่ออาจารย์ไปปฏิบัติกับหลวงพ่อใหญ่ ราวพ.ศ. ๒๕๐๘ ไปปฏิบัติอยู่ที่วิเวกอาศรม ได้เคยถามหลวงพ่อใหญ่ หลวงพ่ออาสภะว่า “หลวงพ่อนั่งหนอนี่มันกำหนดอย่างไรครับ” หลวงพ่อท่านตอบว่า “ไอ้นี่มันโง่จัง” เราถามกลายเป็นเราโง่ เพราะว่าดูตัวเองนั่ง แต่ละมติ ๆ มันดูไม่เหมือนกัน บางคนให้ไล่ดูตั้งแต่ข้างบนลงมาข้างล่างว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ถ้าเป็นเช่นนี้จะเหนื่อยเลย ไปดูอย่างนี้ไล่ลงมาอย่างนี้ หลวงพ่อบอกว่า “อาการนั่ง” นั่งแล้วจะไปชี้ตรงไหนเป็นตัวนั่งมันไม่ได้ ท่าทางที่เป็นอยู่เขาเรียกว่า “ท่านั่ง” ฉะนั้นหลับตาเราก็เห็น หลับตาน้อมไปดูอาการแต่ไม่ต้องไปนึกภาพ

ขึ้นมาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่ น้อมนึกไปตามอาการที่เรานั่งก็จะเห็นทันที ฉะนั้นเราดูท่านั่งอย่างไร ยืน นอน ก็ดูเหมือนกัน อาการต่าง ๆ มีอยู่แล้ว เราก็น้อมนึกไปตามอาการที่เขาเป็นเท่านั้น

หลักการปฏิบัติ

ทีนี้เวลานั่งปฏิบัติหลักการมีอยู่ว่าส่งใจไปที่ท้องแต่มิใช่ไปดูรูปร่างสัณฐานของท้อง ทว่าให้ดูอาการเคลื่อนไหวของท้องที่เรียกว่าวาโยธาตุคือธาตุลม นั่งให้ดูอาการของท้องพองกับท้องยุบเป็นหลักบริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ เราอย่าไปเบ่ง อย่าไปตามลมหายใจไม่ให้สูดลมหายใจเข้า แล้วให้มันพอง ปล่อยลมหายใจออกให้มันแฟบลงไปไม่ให้ทำ ให้ปล่อยอย่างธรรมดา ถ้าท้องเริ่มพองขึ้นมาเราก็บริกรรมพองหนอ ยุบลงไปก็บริกรรมยุบหนอ นี่หมายความว่าเราอย่าไปตามลมหายใจเข้าไป ลมหายใจเข้าเป็นเหตุให้ท้องพองเวลาหายใจออกท้องยุบ หายใจเข้าเป็นเหตุ อาการพองเป็นผลหายใจออกเป็นเหตุ อาการยุบเป็นผล ตอนนี้เรามาดูตัวผลไม่ใช่ดูตัวเหตุ เหมือนเราไปดูเขาเป่าลูกโป่ง ๆ ที่มันพองออก พองออกเวลาเขาปล่อยลม ลูกโป่งมันแฟบลง ๆ ยุบลง ๆ เราไปดูอาการของอาการพองกับอาการยุบเท่านั้น ลมหายใจเข้าเป็นปัจจัยให้พองลมหายใจออกเป็นปัจจัยให้ยุบ ไม่ต้องสนใจทิ้งไปเลย ให้ส่งใจไปดูอาการท้องพองก็บริกรรมว่า พองหนอมันยุบลงไปก็บริกรรมว่ายุบหนอตามอาการ อย่าไปเบ่ง เพราะจะเหนื่อย

ถ้าสมมติว่าอาการพองยาว – ยุบยาว ถ้าเราหายใจเข้ายาว ๆ อาการพองมันจะพองยาว ถ้าลมหายใจออกยาวมันก็ยุบยาว เราเรียกว่า พองยาว - ยุบยาว เราใส่หนอได้ ถ้ามันพอง ให้กำหนดว่า พองหนอ ถ้ามันยุบ ก็ให้กำหนดว่า ยุบหนอ ถ้าเกิดอาการที่เราหายใจสั้น ๆ พองยุบมันก็สั้นตาม มันจะมีอาการ พอง – ยุบ พอง – ยุบ มันไว เราจะไปใส่หนอไม่ได้ บางคนไม่เข้าใจจะใส่หนอให้ได้เหนื่อยแย่เลย ให้กำหนดว่าพอง – ยุบ พอง – ยุบ ก็พอ ไม่ต้องใส่หนอ ถ้ามันไวกว่านั้น มันเกิดผับ ๆ ๆ ๆ เราจะกำหนดว่า พอง – ยุบ พอง – ยุบ ไว ๆ ไม่ได้ ต้องกำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ คือรู้ไปตามอาการที่เขาเป็นอย่างนั้น อย่าไปเร่งและอย่าไปกำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไว ๆ ไม่ใช่เห็นเขาไวผับ ๆ ๆ ๆ รู้หนอ ๆ ๆ ๆ รัวไปตามเขาไม่ได้ ห้ามไปทำอย่างนั้น เดี๋ยวเหนื่อยแย่ พองยาว – ยุบยาว กำหนดว่า พองหนอ – ยุบหนอ พองสั้น – ยุบสั้น กำหนดว่า พอง – ยุบ พอง – ยุบ พองไว – ยุบไว กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ สมมุติว่ายุบ ๆ ๆ ๆ ไป เกิดตีแน่นขึ้นมา แน่นอก จะกำหนดว่า แน่นหนอ แน่นหนอ ไม่ได้ ถ้ากำหนดแน่นหนอ ๆ ๆ มันจะหายใจไม่ออก เขาจะมีเทคนิคพิเศษ ถ้ามันแน่นขึ้นมาให้กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ ประเดี๋ยวอาการแน่นอกจะคลายไปเอง พองหนอ – ยุบหนอ กำหนดไปแล้วมันหายวับไป พอง – ยุบ ไม่มี ถ้ากำหนด หายหนอ ๆ หน้าตามันเป็นอย่างไรมันไม่มีสภาวะตัวมันดับ ไปแล้วจะเอาหายตรงไหนเป็นตัวอารมณ์ได้ นั่นไม่ต้องดูเลย

โบราณจารย์ท่านบอกว่าเวลาพอง – ยุบมันหายไป อย่าเอามือไปคลำ ไม่ต้องไปค้นหา ไม่ต้องไปรอ ทิ้งไปเลยแล้วให้ไปดูอาการนั่งกับอาการถูกที่เรานั่งสัมผัสอยู่กับพื้นแทน โดยกำหนดว่านั่งหนอ ถูกหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ให้เอาตัวนั่งกับตัวถูกเป็นตัวแทน ช่วงที่พองยุบเขาหายไป การกำหนดถูกหนอ สมมุติสะโพกเรา ๒ ข้าง ถ้าเราเอาลอยไว้อย่างนี้ ไม่สัมผัสกับพื้น เราจะรู้ถึงสิ่งข้างล่างที่เราจะสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ว่าเป็นอย่างไรไม่ได้ มันจะต้องถูกหรือสัมผัสก่อน พอถูกปุ๊บเรียกได้สามอย่าง เรียกว่าถูกก็ได้ ว่ากระทบก็ได้ ว่าสัมผัสก็ได้เหมือนกันเลย พอถูกแล้วความรู้สึกก็เกิดขึ้นเขาเรียกว่า กายวิญญาณจิตตุปบาท คือใจที่รู้ทางกาย ที่เป็นไปทางกาย อาศัยกายวัตถุเกิด ถูกแล้ว สัมผัสแล้ว ความรู้สึกเกิดเช่นถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่แข็ง ก็รู้ว่าแข็ง ถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่อ่อน ก็รู้ว่าอ่อน ถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่ร้อน ก็รู้ว่าร้อน ถ้าไปสัมผัสสิ่งที่เย็น ก็รู้ว่าเย็น ถ้าสัมผัสสิ่งที่หย่อนตึงก็รู้ เป็นสัมผัสทางกาย เราสามารถรู้ได้ทางกาย **สัมผัสแล้วรู้ในการสัมผัสตามอาการ** แต่ถ้าไม่ถูกก็รู้ไม่ได้ อย่างเรานั่งสะโพกเราถูกหรือยัง ถูกแล้วความรู้สึกเกิด สมมุติว่าเรานั่งอยู่ ความรู้สึกร้อนปรากฏ **มันจะมีจุดที่ชัดเด่นอยู่** เรารู้สึกตรงไหนเย็น ร้อน อ่อน แข็ง **ตรงไหนชัดเราหมายตาตรงนั้น** สะโพกข้างขวาตรงไหน รู้สึกชัดดี เย็น ๆ ร้อน ๆ อ่อน แข็ง เราก็หมายใจไว้ตรงนี้ เวลาเรานั่งกำหนด นั่งหนอ ดูอาการนั่งแวบหนึ่ง ถูกหนอ ส่งใจไปสะโพกขวาที่มันสัมผัส รู้สึกเย็น

ร้อน อ่อน แข็ง ตรงไหนที่ชัด เราก็ส่งใจไปตรงนั้น ถูกหนอ นั่งหนอ ถูกหนอสองแห่งคู่กัน นั่งหนอ ถูกหนอ เป็นวิธีใช้แทนพอง – ยุบที่หายไป หายไปด้วยเหตุอะไรก็ตาม ด้วยอำนาจของสมาธิก็ตาม ด้วยอำนาจของญาณก็ตาม เราก็มาดูนั่งหนอ ถูกหนอแทน แต่อย่าไปคอยพอง – ยุบ ปล่อยไปเลย ภายหลังรู้สึกว่าพอง – ยุบมาเมื่อไร เราก็ทิ้งนั่งหนอ ถูกหนอ มากำหนดพองหนอ – ยุบหนอต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าพอง – ยุบไม่มาก็ไม่ต้องไปกังวล ดูนั่งหนอ ถูกหนอต่อไป

ถ้าเราเจริญอานาปานสติมาก่อน หมายความว่าเจริญพุทโธมาก่อน แล้วติดอยู่ในพุทโธจริง ๆ เรากำหนด พุท เข้า โธ ออก ถ้าเรามากำหนดพองหนอ ยุบหนอ มันจะไล่กัน ตีกับลมหายใจ มันจะขึ้น ๆ ลง ๆ ใจมันไม่เป็นสมาธิ เพราะตามกำหนดถึงสองอย่าง ตามลมหายใจเข้าไปด้วย ดูอาการพองด้วย ตามลมหายใจออก ดูอาการยุบด้วย มันจะตีกัน ให้ทิ้งพอง – ยุบไม่ต้องดู พอง – ยุบจะเด่นชัดอย่างไรไม่ต้องดู ดูอาการนั่งกับอาการถูกแทนไปก่อน หลาย ๆ วันเข้าแล้วเรามาแย๊บ ๆ ดู พองหนอ ยุบหนอ ถ้ามันไม่ไล่เข้าไปหากัน เราก็มากำหนดพองหนอ ยุบหนอ แต่ถ้ามันขึ้น ๆ ลง ๆกับลมหายใจอยู่ให้ทิ้งไปเลย ไม่ต้องไปกำหนดมันเสียเวลา แล้วมีวิธีใช้อีกอย่างหนึ่งคือ ครูบาอาจารย์จะเพิ่มให้ สมมุติว่าคู่กับพอง

ยุบที่ทิ้งช่วง หมายความว่า พอพองหนอ แล้วมันไม่ยอมยุบ มันจะทิ้งช่วงไว้หน่อยหนึ่ง ตอนนี้เราจะต้องเติมนั่งหนอลงไป จึงจะยุบลงมาพอดี มันเป็นความละเอียดในการเจริญกรรมฐาน ถึงเวลานั้นจะรู้เอง แล้วถ้าพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลงไป แล้วมันก็ยังไม่ขึ้นมาอีก ก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ อย่างนี้เขาจะพองขึ้นมาพอดี ได้จังหวะใช้นั่งหนอ ถูกหนอ คู่กับพองยุบที่ทิ้งช่วง

ทีนี้เวลาเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ส่งใจไปที่เท้า แต่ไม่ได้ไปใส่ใจดูตัวเท้า หรือไปดูรูปร่างสัณฐานของเท้า ไปดูอาการของเท้า คำว่าขวาดูอาการยกขึ้นของเท้า ย่างก็คือย่าง หนอก็คือเหยียบ อาการยกของเท้ากับเท้าเป็นคนละอย่างกัน เพราะฉะนั้นเราดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ต้องส่งใจไปที่เท้า แต่ไม่ใช่ว่าเอาใจไปไว้หลังเท้า ปลายเท้า อุ้งเท้า ส้นเท้า วันแรกเดินจงกลม ๓๐ นาทีก็พอ ที่ของใครของมัน เวลาปฏิบัติไม่ต้องรอกัน ต่างคนต่างปฏิบัติกำหนดของตัวเอง แล้วเวลากราบ โยคีต้องกราบแบบที่สอน ตอนเช้ามา ยืน แล้วก็ลงนั่ง กราบ ๓ ครั้ง นึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ ครั้ง แล้วเราก็ลุกขึ้นยืน เดินจงกรมก่อน ๓๐ นาที อย่าเพิ่งเอามาก อย่าเห็นว่าเราเดินได้ชั่วโมงก็เอาชั่วโมง ไม่ได้ **เพราะเราต้องปรับพื้นฐานของสมาธิให้มีกำลังขึ้นไปโดยลำดับ อย่าไปเร่ง** วันที่ ๑ ให้เดิน ๓๐ นาที วันที่ ๒ ให้เพิ่มไปอีก ๑๐ นาที

เป็นเดิน ๔๐ นาที นั่ง ๔๐ นาที คู่กัน วันที่ ๓ เพิ่มอีก ๑๐ นาที เป็นเดิน ๕๐ นาที นั่ง ๕๐ นาที วันที่ ๔ เพิ่มอีก ๑๐ นาที เป็นเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เวลาจะไปไหนมาไหนจะไปเดินสวบ ๆ ๆ **ไม่ได้แล้ว ต้องสำรวม จะไปหยิบไปจับอะไร อย่าไปเดินปล่อยมือไม่ได้ ต้องเดินท่าสำรวม และทอดสายตาอยู่ไม่ไกล ไม่ให้เดินไว** ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ **ไม่ใช่ว่าอยู่บนศาลากำหนด พอลงศาลาแล้วปล่อยหมด ไม่ได้ ต้องปฏิบัติตั้งแต่เราตื่นมาจนถึงเราหลับเลย คำว่าปฏิบัติเราอยู่ตรงไหน ๆ ก็ต้องกำหนดหมดเลย แล้วก็เดินกับนั่งสลับกันให้มาก** เราจะไปหยิบไปจับอะไรก็ต้องกำหนด อย่าไปอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ เวลาจะฉันหรือรับประทานอาหารก็กำหนด เวลาเห็นก็เห็นหนอ ๆ อยากทานก็อยากทานหนอ ๆ เสร็จแล้วจะตักก็ยกหนอ ๆ เอื้อมหนอ ๆ หรือหยิบหนอ ๆ อ้ามือก็อ้าหนอ ลงหนอ จับหนอ ตักหนอ ใส่หนอ ตักหนอ คลุกหนอ ขึ้นหนอ มาหนอ ๆ ๆ อ้าปากหนอ ใส่หนอ หุบหนอ แล้วก็ดึงช้อนออกจากปาก ดึงหนอ ๆ ลงหนอ ๆ วางหนอ เสร็จแล้วก็เคี้ยวหนอ ๆ จะกลืนก็กลืนหนอ ๆ ลงก็ลงหนอ ๆ ดูอาการลงไปไม่ต้องรีบร้อน เราให้เวลาชั่วโมงครึ่งสำหรับทานข้าว **ต้องกำหนดในอาการทานข้าว ไม่ต้องสนใจคนอื่น** ไม่ต้องให้พร เอาไปรวมไว้วันสุดท้ายค่อยให้พรเต็มที่ **จะเหลียวซ้ายแลขวา ยุกยิกไม่ได้แล้ว มือต้องประสานกันห้ามวางตามสบาย ต้องพยายามกำหนด สำหรับทำวัตรสวดมนต์จะไม่มี ตอนนี้ให้ปฏิบัติบูชา**

การปฏิบัติบูชาเป็นการบูชาที่เลิศกว่าการกระทำอย่างอื่น ฉะนั้น การไหว้พระ สวดมนต์ดี ไม่ใช่ไม่ดี แต่ตอนนี้เรามาทำสิ่งที่ดีกว่า ดีเลิศอย่างนี้ ดีธรรมดาเราเอาไว้ก่อน การแผ่เมตตาก็ให้แผ่วันแรก และวันสุดท้าย ตอนนี้เราชำระใจเราให้บริสุทธิ์เพราะไม่อย่างนั้น ใจเรามันจะแอบคิดไปโน้นไปนี้ มันออกจากปัจจุบันไป **เพราะฉะนั้นโยคีของเราต้องเพียรพยายามกำหนด และงดพูด**

เรามีหน้าที่มาเอาใจใส่ดูแลตัวเอง คำว่าดูแลตัวเองนั้น มีเนื้อความแตกออกเป็นสองอย่าง คือ รับและปฏิเสธ รับว่าจะมาดูแลตัวเอง ปฏิเสธการสนใจดูแลคนอื่น การสนใจดูแลคนอื่น เรามีมามากแล้ว แต่สนใจดูแลตัวเองไม่ค่อยมีเลย และ**อย่าพูด เพราะการพูดอันตรายมากที่สุด** คนอื่นเขากำลังปฏิบัติ เขากำลังได้ดี สติเขากำลังต่อเนื่อง เราไปทักเขา สติเขาขาดทันที เขาขาดสติแล้วเราบาปทันทีเลย เราก็เสีย พาลให้คนอื่นเสียไปด้วย ฉะนั้นต้องงดพูดเลย ถ้ามันอยากพูด เราต้องดักตั้งแต่อยากพูดหนอ ๆ ๆ กำหนด จนความอยากพูดมันดับไปแล้ว มันจะสั่งให้เราพูดอีกไม่ได้ **ขอให้จำไว้ว่าเรามีหน้าที่ดูแลตัวเองขอบเขตที่เราดูแลรักษามีเพียงกว้างศอก ยาววา หนาคืบ** แค่นี้เอง แต่มันรักษาไม่ค่อยหมด **ได้เท่าไรเอาเท่านั้น** ช่วงสอง-สามวันแรก ไม่ต้องไปคิดว่าไอ้โน่นขาด นี่ขาด **เอาเท่าที่เราได้แต่ให้อยู่ในอาการสำรวม** ทำเป็นไม่รู้จักกัน ไม่ต้องมองหน้ากัน มองแล้วมันอดคุยไม่ได้ ให้ก้มหน้าทอดสายตาลง

อีกอย่างคือกำหนดอย่างธรรมดา สมมุติว่าเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอไป มันเกิดปวดขึ้นมาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เราต้องทิ้งพอง ยุบ สมมุติปวดขา เราก็ส่งใจไปดูขา ปวดหนอ ๆ แล้วไม่ต้องกำหนดเวลาให้ดูไปจนกว่าอาการปวดจะดับไปเอง เราจะไปอยากให้เขาหายไม่ได้ ดูเวทนาที่เกิดขึ้น เรียกว่าเราเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่ต้องห่วงพอง – ยุบ ถ้าเขามีอยู่ก็ไม่ต้องสนใจกำหนด ถ้าเวทนามันดับแล้ว เราก็กลับมาพองหนอ ยุบหนอต่อ

ทีนี้เวลาเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอไป เกิดใจมันแวบขึ้น คิดไปถึงวัด คิดไปหาลูกหลานที่บ้าน คิดไปถึงกิจการที่เราทำอยู่ เราก็ต้องทิ้งพอง – ยุบ โดยกำหนดว่าคิดหนอ ๆ ๆ การกำหนดความคิดไม่ใช่กำหนดเพียงคำสองคำแกจะอยู่ไม่อยู่ก็ช่าง ฉันกลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ไม่ได้ **เราต้องกำหนดจนกว่าอาการคิดนั้นดับวูบไม่มีแล้ว ไม่คิดต่อแล้ว** เราก็กลับมาพองหนอ-ยุบหนอต่อ **แต่ถ้าเขามีอยู่ก็กำหนดคิดหนอ ๆ ๆ ต่อ** อาการของเวทนา อาการของใจที่ออกไปก็ดี เราหงุดหงิด เรากลุ้มใจ เราเสียใจอย่างไรให้กำหนด ถ้ากลุ้มใจก็กำหนดกลุ้มใจหนอ ๆ ดูอาการกลุ้มใจอย่างเดียวจนอาการกลุ้มใจมันดับไม่มีแล้ว เราก็กลับมากำหนดพองหนอ – ยุบหนอต่อ เวลาเราได้ยินเสียงจิ้งหรีด เสียงจั๊กจั่น เสียงพัดลม เบื้องแรกก็กำหนด ๓ ครั้งก็พอ คือ ได้ยินหนอ ๆ ๆ

สำหรับเสียงที่มีประจำ แต่ถ้าเสียงที่มาเป็นบางครั้งบางคราว อย่างคนคุย ๆ ๆ ผ่านไป เราได้ยิน ก็กำหนดได้ยินหนอ ๆ แต่อย่าไปสนใจเขาคุยเรื่องอะไรอย่าไปใส่ใจ กำหนดได้ยินหนอ ๆ สักสองสามครั้งก็พอ หลังจากนั้นเราก็กลับมาพองหนอ ยุบหนอต่อไป

ดังนั้นการเจริญกรรมฐานที่แท้จริง เราไม่ต้องคิดหนักอกหนักใจ อันที่จริงก็เป็นการที่เรามาเอาใจใส่ดูแลตัวเอง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องอึดอัด มาเป็นอิสระ มาเป็นไท ขอบเขตที่เราดูแลก็แค่กว้างศอก ยาววาหนาคืบไม่มากเท่าไร มันหลุดไปบ้างก็ไม่เป็นไร กำหนดมันใหม่ต่อไป ๆ จะค่อยดีขึ้นเอง...



ตอนที่ ๒

ธรรมชาติของจิต

วันนี้เป็นวันที่ ๒ เมื่อวานนี้กับวันนี้เป็นวันที่จิตใจของเรากระวนกระวายกระสับกระส่าย เพราะใจมันคุ้นกับการไป ไม่คุ้นกับการอยู่ ฉะนั้นพอเรามาตั้งใจให้มันอยู่ตรงโน้นตรงนี้ในส่วนร่างกายของเรา เขาไม่ชอบ เพราะว่าไม่ใช่ที่อยู่ของเขา เขาชอบโคจรออกไปข้างนอกทางตาบ้าง หู จมูก ลิ้น กาย และใจบ้าง คิดไปไกล เป็นลักษณะของจิต ดังองค์สมเด็จพ่อตรัสไว้ในจิตวรรคว่า ทูรงฺคมํ ใจของเราไปไกล ไม่อยู่ใกล้ ๆ เอกจรํ ไปโดด ๆ ไม่มีเพื่อน อสรีรํ ใจไม่มีรูปร่างสัณฐาน อ้วน ผอม ดำ ขาว ไม่มีรูปร่างให้เรารู้เราเห็น คูหาสยํ อาศัยถ้ำ คือ หทยวัตถุ คือหัวใจเรา หทัยวัตถุอาศัยอยู่ในมังสหทัยอีกทีหนึ่ง แต่ว่าเขาไม่ได้อยู่ตรงนี้ คิดไปไกล การกำหนดที่จะให้เขาอยู่ไม่ใช่ของง่าย เพราะการที่เราจะฝึกตัวเอง องค์สมเด็จพ่อบอกว่ามันฝึกยาก อตฺตาหิ กิร ทุทฺทโม คือ ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยากแต่ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ ทำได้แต่มันยากหน่อย เราจะเห็นว่า **เรายึดว่าเป็นใจของเราแท้ ๆ แต่จะให้มันอยู่กับท้องบ้าง ให้อยู่กับการเดิน อยู่กับเวทนา มันไม่ค่อยอยู่แวบ ๆ ๆ ไปที่อื่น ลักษณะของเขาเป็นอย่างนั้น**

เรารู้อย่างนี้แล้วก็ต้องอดทน รู้เมื่อไรก็กำหนดเมื่อนั้น ไม่ต้องกังวล คิดเดือดร้อนใจ เพราะเหตุแห่งการออกไปเที่ยวโคจรไปในอารมณ์ต่าง ๆ ของใจ กำหนดดู อย่าไปหงุดหงิด ไม่เช่นนั้นอกุศลอย่างอื่นก็เกิดขึ้นอีก ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจะได้ผลสมบูรณ์ ต้องประกอบด้วยเหตุหลักอีกสามอย่าง หลักที่หนึ่งคือ ต้องช้า ๆ หลักที่สองต้องกำหนดให้ทันปัจจุบัน หลักที่สามต้องให้ต่อเนื่องหรือติดต่อกันจริงๆ

ต้องทำช้า ๆ

ปกติคนเราทำอะไรไว ติดนิสัยไวมา จะลุก จะหยิบ จะดื่มไว แต่พอมาถึงตรงนี้เราต้องทำช้า ๆ ทำไว ๆ สติมันขาด เราต้องช้า ๆ พยายามประคองสติของเราให้อยู่กับอาการ ถ้าทำไวเหมือนเราไม่สงสารสติของเรา ไม่กลัวสติจะขาด ต้องพยายามทำอะไรแบบกลัวสติของเราจะขาด ทำช้า ๆ ท่านอุปมาเหมือน บุคคลที่เทินอุ้มน้ำที่เต็มขันไป เราต้องเดินช้า เราต้องประคองใจ ประคองสติแบบนั้น เรากลัวน้ำมันจะหก โยคีอยู่ที่บ้าน ทำอะไร ๆ ก็ไวได้ เพราะเราไม่ต้องกำหนดอะไร ลุกก็ลุกเลย นั่งก็นั่งเลย กินก็กินเลย แต่มาปฏิบัติเราต้องเอาใจใส่ ดูอาการความเป็นไปต่าง ๆ ของร่างกาย จะลุกเราก็ต้องดูอาการลุก จะนั่งเราต้องดูอาการนั่ง เราต้องดูอาการตลอด ถ้าเราทำไว ๆ มันกำหนดได้ไม่ชัดเจน รู้เหมือนกันแต่ไม่ชัด

อุปมาเหมือนดั่งขับรถ เวลาไม่ต้องการจะชมวิว เราขับไว ๆ ถ้าเราต้องการชมวิว ต้องขับช้า ๆ เพราะถ้าขับไว ๆ เราเห็นสองข้างทางไม่ชัดเพราะความไว ถ้าเราขับช้า ๆ เห็นชัดเพราะความช้า อันนี้ก็เหมือนกัน อย่างเราลุกไว ๆ นั่งไว ๆ ก็รู้ แต่ไม่ชัด แต่ถ้าเราช้า ๆ อาการที่เราลุกก็เห็นชัด ภาษาไทยว่าช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม โยคีมาปฏิบัติ ทำอะไรไว ๆ จะมองอาการไม่ชัด เราต้องการจะดูอาการเราต้องรั้งใจเรา ส่วนมากก็จะบอกว่าเคยทำอะไรไว ๆ ทำช้า ๆ ไม่เป็น แต่คิดว่าตอนอยู่บ้านกิจธุระที่เราจะทำอยู่นอกตัว ไปทำงานที่บริษัท กิจธุระต่าง ๆ จะต้องอาศัยความไว ๆ แต่ตอนนี้เรามาปฏิบัติ ธุระของเรามันอยู่ในตัวเรา เรามาเอาใจใส่ดูตัวเอง เพราะฉะนั้น กิจที่จะต้องใช้ความไวไม่มี ทุกอย่างให้ช้าลงหมดดีที่สุด ทำช้า ๆ กำหนดสติให้รู้ทันอาการ อย่าไปตามใจตัวเอง บางทีต้องฝืนใจตัวเอง เพราะปกติเราทำอะไรไว ๆ นิสัยความไวมันติดมา แต่คำว่าทำช้าไม่ได้ไม่มี ทุกคนลองยกมือขึ้นช้า ๆ ยกหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ช้า ๆ ลงหนอ ๆ ๆ ช้า ๆ เราทำได้ ลองไว ๆ เราก็ทำได้ **เพราะความไวหรือช้าขึ้นอยู่ที่ใจ** ถ้าใจเราสั่งให้ช้าเราทำไวไม่ได้ แต่ถ้าใจเราสั่งให้ไว เราก็ทำช้าไม่ได้ ตอนนี้ใจเราต้องสั่งให้ช้าลง เรารู้จุดสำคัญว่าช้าหรือไวอยู่ที่ใจ ฉะนั้นทำช้าไม่ได้ ไม่ใช่ เขาเรียกว่าตามใจตัวเอง เข้าข้างตัวเอง เพราะฉะนั้นอย่าไปรีบร้อน อย่างที่อาจารย์เคยยกตัวอย่างการที่เรา

สนด้ายใส่เข็ม เราใจร้อนขนาดไหน เราต้องสมยอม การที่เรามาปฏิบัติเราไม่ต้องอาศัยความไว เพราะธุระหน้าที่ต่าง ๆ อยู่ตรงการกำหนดนี้ ยกตัวอย่างโยมผู้หญิงที่เป็นคนจีนมาปฏิบัติที่ยุวพุทธฯ ศูนย์ ๑ ปกติคนจีนเขาทำอะไรไวกว่าคนไทย ทีนี้เขาเคยทำอะไรไว ๆ มาอยู่ยุวพุทธฯ เขาให้เดินย่อง ๆ ๆ แกอึดอัดใจมาก วันที่ ๓ สอบอารมณ์ โยคีก็เดินคู่กับโยคีอื่นอีกสองคน โยมผู้หญิงคนอื่นก็เดินสำรวม มานั่งก็ค่อย ๆ นั่ง ค่อย ๆ กราบ แต่โยมคนจีนหน้าบึ้งเดินสวบ ๆ ๆ นั่งแผละลงไปเลย เขาอึดอัดใจมาหลายวัน พออาจารย์สอบถามอารมณ์คนอื่นเสร็จเขาก็ค่อย ๆ ลุกไป แต่โยมคนนี้เขาอึดอัดมาหลายวัน เก็บกดจะพูดกับใครก็ไม่ได้ เขาห้ามพูด เดินไว ๆ ก็ไม่ได้ แกบอกว่า "ตั้งแต่เกิดมาอั๊วไม่เคยทำอะไรช้า ๆ เลย" อาจารย์จึงถามว่า "จริงหรือที่โยมทำอะไรช้า ๆ ไม่เป็น" เขาก็บอกว่า "จริงเจ้าค่ะ" มั่นใจ อาจารย์จึงถามว่า "โยมเคยมีแฟนไหม" โยมผู้หญิงบอกว่า "เคยมีเจ้าค่ะ" อาจารย์ก็เลยถามว่า "เวลาแฟนของโยมพาไปเที่ยว โยมเดินไปกับแฟน โยมเดินอย่างไร เดินสวบ ๆ ๆ ๆ ไหม" โยมบอกว่า "ไม่ใช่เจ้าค่ะ เดินช้า ๆ" ทำไมตอนนั้นเดินช้าได้" โยมจึงเข้าใจ เพราะเหตุการณ์ในตรงนั้นกับเหตุการณ์ที่เราค้าขายมันไม่เหมือนกัน เหตุการณ์มันต้องอนุโลมไปตาม **เพราะฉะนั้นต้องทำอะไรช้า ๆ เนิบ ๆ อย่าตามใจตัวเอง พยายามประคองสติของตัวเองให้อยู่กับอาการจริง ๆ จัง ๆ เราจึงจะได้ดี จุดประสงค์ของการทำช้า ๆ**

เพราะต้องการให้เรากำหนดอิริยาบถ กำหนดอาการต่าง ๆ ได้ชัดเจน ถ้าเราทำไว การกำหนดดูอาการต่าง ๆ ไม่ชัดเจน และเราก็ไม่มีกิจธุระที่จะต้องนำความไวมาใช้ตรงนี้

กำหนดปัจจุบันอารมณ์ทุกขณะ

หลักที่สองโยคีต้องกำหนดให้ทันปัจจุบัน ปัจจุบันที่เรายืน ปัจจุบันที่เรากิน ปัจจุบันที่เรานั่ง คำว่าปัจจุบันหมายความว่าอะไร เราต้องไปเทียบกาลอีกสองกาล คือต้องไปเทียบอดีต กับไปเทียบอนาคต เราจึงเห็นปัจจุบันได้ อดีตหมายถึง สิ่งที่ผ่านไปแล้ว ดับไปแล้ว หมดไปแล้ว ไม่มีเหลืออยู่ ไม่ปรากฏอยู่ อนาคตหมายถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ยังไม่ปรากฏ ยังไม่มี เมื่อเทียบสองอย่างนี้แล้ว **ปัจจุบันคือ สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ มีอยู่ เป็นอยู่ ยังไม่ดับไป ยังไม่หมดไป** อุปมาถ้าเรายกหนอ ๆ อาการทำกำลังเป็นไปอยู่ กำลังเคลื่อนไหวนี้เป็นปัจจุบันยังไม่หมดไป ยังไม่ดับไป ยังปรากฏอยู่ อย่างที่เรากำหนด ขวาย่างหนอ ขวายกขึ้นมาเสร็จแล้ว... ขวา พอเขาย่างไปเสร็จแล้ว...ย่าง พอเขาเหยียบไปเสร็จแล้ว...หนอ อันนี้ไม่ได้ปัจจุบันอาการ ต้องเริ่มตั้งแต่เท้าเริ่มขยับขึ้นมาแล้วก็ขวาตามอาการเขาเลย พอเท้าเริ่มย่างก็...ย่าง พอเท้าลงก็...หนอ เราต้องตามทันอาการที่กำลังเป็นไปอยู่ ที่กำลังดำเนินไปอยู่ **ใจของเราต้องแนบกับอาการนั้นจริง ๆ เรียกว่า ต้องให้อยู่กับปัจจุบัน ในมัชฌิมนิกาย**

อุปปริปัณณาสก์ ภัทเทกรัตตสูตร องค์สมเด็จพ่อท่านทรงตรัสไว้ว่า พระบาลี ปจฺจุปนฺนํ จ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ โยคีบุคคลต้องกำหนดดูปัจจุบัน อดีตที่ล่วงไปแล้วไม่ต้องไปสนใจ เพราะตัวปรากฏมันไม่มีแล้ว อนาคตยังไม่มาถึง ยิ่งไปใหญ่ ไม่ต้องไปใส่ใจ ใส่ใจสิ่งกำลังเป็นไปอยู่ กำลังปรากฏอยู่ ฉะนั้นใจเราต้องอยู่อย่างนี้ ทำไมต้องให้อยู่กับปัจจุบัน ก็เพราะการที่เราจะเห็นความเป็นรูปเป็นนาม จะเห็นการเกิดดับก็ดี จะเห็นความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาของรูปนาม ต้องอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจุบันจึงจะเห็นความเกิดดับได้ จึงจะเห็นความเป็นรูปเป็นนามได้ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้ เพราะฉะนั้นโยคีต้องพยายามตามปัจจุบันให้ทัน อย่างอาการพองเริ่มพองเราก็จับเลย พองหนอให้มันทันปัจจุบันจริง ๆ พอมันยุบก็ยุบหนอตามที่มันเป็น ถ้ามันปวดก็ปวดหนอ ๆ ส่งใจไปที่อาการคิดก็คิดหนอ ๆ ๆ ตามใจที่มันกำลังคิด โยคีต้องพยายามตามปัจจุบันที่เป็นอยู่ทั้งปัจจุบันของกาย ปัจจุบันของเวทนา ปัจจุบันของจิต ปัจจุบันของธรรม คือการได้เห็น การได้ยิน และ ฯลฯ



ปฏิบัติทุกขณะอย่างติดต่อและต่อเนื่อง

หลักที่สามโยคีต้องกำหนดให้ติดต่อ ต่อเนื่องกัน เราต้องเริ่มกำหนดตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย เวลาตื่น พอรู้สึกตัวแล้วต้องกำหนดว่าตื่นหนอ ๆ วันที่ ๓ เป็นต้นไปเราต้องเริ่มฝึกกันแล้ว หลังจากกำหนดตื่นหนอแล้ว สมมุติว่าตาเรายังไม่ลืม แต่ได้ยินเสียงอะไรเข้ามาก่อนเราต้องกำหนดว่าได้ยินหนอ พอลืมตาขึ้นกำหนดว่าลืมตาหนอ เวลาเห็นก็เห็นหนอ ต้องกำหนดต่อเนื่องไม่ให้ขาดเลย พอจะลุกขยับเอี้ยวตัว ก็กำหนดขยับหนอ หรือเอี้ยวตัวหนอ พอยืดตัวขึ้นก็กำหนดว่า ยืดหนอ ๆ ๆ ๆ นั่งก็กำหนดนั่งหนอ ลุกขึ้นยืน ก็ลุกหนอ ยืนหนอ ๆ ก็ได้ พอยืนเสร็จกำหนดยืนหนอแล้วกลับมาดูอาการยืนอีก ทีนี้เวลาจะเดินเราก็กำหนดขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ตื่นมาพอรู้สึกตัวก็รีบกำหนดเลย บางคนรีบไปล้างหน้า ล้างตา รีบเข้าห้องน้ำ เพื่อจะมาทำกรรมฐานตรงนี้ เป็นห่วงตรงนี้ไม่ห่วงตรงโน้น เท่ากับเราเปิดโอกาสให้อกุศลมันเกิดขึ้นเป็นแถว ที่เรากำหนดมาตั้งแต่ตื่นหนอ เราปฏิบัติอยู่แล้ว จะไปทำอะไรแล้วแต่ เดินไปรอบ ๆ จะต้องขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ แล้วอยู่ในอาการสำรวม ฉะนั้นเราต้องกำหนดต่อเนื่องกันมาตั้งแต่เราตื่น ตั้งแต่เราลุกขึ้น ล้างหน้า แปรงฟัน อะไรทุกอย่าง **ต้องกำหนดให้ได้มาก ๆ ขึ้น พยายามเพียรกำหนดมาเรื่อย ๆ อย่าห่วงเรื่องเวลา** เรามาเดินตรงนี้เท่ากับเรากำหนดทำกรรมฐานอยู่แล้ว ไม่ใช่ตรงนั้นไม่เป็นกรรมฐาน อย่าไปคิดว่าตัวเอง

เดินมาจากโน่นไม่เป็นกรรมฐาน กำหนดไม่ต่อเนื่อง อกุศลมันเข้าแทรกทันที เวลายืน เดิน กว่ามันจะรวมตัวกันได้ มันตีรวนไปหมด เพราะเราเปิดโอกาสให้มันเกิดตั้งแต่ตื่นมา จนมาถึงตรงนี้กว่าจะเสร็จภาระ ช่องโหว่มาก ฉะนั้นเราต้องปิดช่องโหว่ ต้องกำหนดให้ต่อเนื่อง อิริยาบถทุกอย่างเราต้องกำหนดตามไปหมดเลย เพราะเรามาปฏิบัติ เรามาดูแลตัวเราเอง ฉะนั้นคำว่ามาดูแลตัวเราเอง มีข้อยกเว้นไหมว่าเวลาตื่นไม่ต้องดู สาย ๆ ค่อยกำหนด ไม่มีเว้นวรรค ลองคิดดูว่าองค์สมเด็จพ่อสอนว่าแม้จะอยู่ในห้องน้ำจะถ่ายอุจจาระจะไปหนักไปเบา ยังสอนว่า **อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สัมปชานการีโหติ เวลาจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะต้องกำหนด ต้องมีสติ** ฉะนั้นบางคนไม่เข้าใจไปคิดว่าเราไปตั้งสติในห้องน้ำ มันจะเป็นบาป เพราะกรรมฐานเป็นของสูง ไม่จริง เราเอาห้องน้ำเป็นบุญเป็นบาปมันใช้ไม่ได้ อุปมาเหมือนเราสวมแหวนเพชรราคาแพงเข้าไปในห้องน้ำไม่ดีมีหรือเปล่า ถ้าขืนไปถอดไว้ข้างนอก คนอื่นอาจเอาไป ฉะนั้นของที่มันดีอยู่แล้ว มันไปอยู่ตรงไหนมันก็ดีหมด องค์สมเด็จพ่อท่านก็สอนไว้ แม้แต่ในห้องน้ำเราก็ต้องกำหนด

ฉะนั้นโยคีต้องทำช้า ๆ กำหนดให้ทันปัจจุบัน กำหนดให้ต่อเนื่องกัน รู้แล้วต้องทำ ไม่ใช่รู้แล้ว รู้เฉย ๆ รู้แล้ว แล้วไป เราต้องทำตอนนี้เรามาฝึกให้เราเป็น **เพราะการฝึกสติใครมาทำให้เราไม่ได้**

แม้แต่องค์สมเด็จพ่อก็ทำให้ไม่ได้ มีแต่เราต้องทำให้ตัวเราเองได้ อย่างเราจะเรียน ก ไก่ ข ไข่ มีใครมาท่องแทนเราได้ไหม แม่ท่องแทนแม่ก็ได้ไป ลูกไม่ท่องลูกก็ไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อใหม่ ๆ เรามาหัดเขียน ก ไก่ เขียนครั้งเดียวเป็นตัวเป็นตนได้ไหม สมัยก่อน ขนาดเขาจับมือยังขีดไปทางโน้น ทางนี้ หัวแหลมบ้าง ปากแหลมบ้าง เราเขียนกว่าจะเป็น ก ไก่ ซักตัว ไม่ใช่ครั้งเดียว หลายครั้ง นี่ก็เหมือนกัน ไม่ใช่หนอเดียว ต้องหลาย ๆ หนอมาก ๆ ถึงจะได้ การสร้างสติเราต้องสร้างให้แก่ตัวเราเอง คนอื่นสร้างให้เราไม่ได้ องค์สมเด็จพ่อท่านวางหลักไว้ไม่ต้องไปหาวิธี ไม่ต้องหาเครื่องอุปกรณ์ที่อื่น เวลาเราอยากสอนวิชาทางโลก ต้องไปหาอุปกรณ์แสดงให้เห็น แต่สมเด็จพ่อไม่ต้อง อุปกรณ์ที่นำมาแสดงมันอยู่ที่ตัวเราหมดเลย อุปกรณ์ใหญ่อยู่ที่ร่างกายนี้

การภาวนา คือ การกำหนดอย่างมีสติ

เมื่อก่อนเราก็มีตัวเรา มีการนอน การนั่ง การกิน การดื่มเหมือนกัน เวทนา ความเจ็บปวดก็มี ความคิดอะไรก็มี การเห็น การได้ยิน ก็มี แต่ทำไมจึงไม่เป็นสติปัฏฐาน ไม่เป็นการเจริญวิปัสสนา เพราะอะไร? **เพราะเราไม่ได้ไปกำหนด** ถึงแม้สิ่งนั้นมีอยู่ แต่เราไม่ได้ตั้งสติไปกำหนด สติเราจะเกิดไม่ได้ ท่านอุปมาเหมือนหินที่เราจะนำมาลับมีด หินมีอยู่จริง แต่เราไม่เอาหินมาใช้เป็น

ประโยชน์โดยการลับมีด หินก็จะไม่เป็นประโยชน์ หินก็เป็นหินอยู่อย่างนั้น ต่อเมื่อเรานำหินมาถาก เมื่อทำเป็นก้อนสี่เหลี่ยม แล้วก็เอามีดเข้าไปฝน ไปลับ หินจึงเป็นประโยชน์แก่มีด นี่ก็เหมือนกัน ร่างกายของเราถึงจะมีอยู่ การยืน การเดิน การกิน การนอน การนั่ง ความคิด ความปวดเจ็บ มีอยู่ก็ตาม **สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเองได้ก็ต่อเมื่อเราตั้งใจมีสติเข้าไปกำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ** นี้ถึงจะเป็นประโยชน์ขึ้นมาได้ เป็นประโยชน์แก่สติ เขาเรียกว่าเป็นฐานให้สติเกิด สติไปตั้งอยู่ในอาการเหล่านี้ แล้วการสร้างอย่างนี้เป็นการสร้างที่สำคัญที่สุด เพราะกุศลมันเกิดอยู่เป็นประจำ เหตุเกิดของกุศลมีหลักใหญ่ๆ สามอย่าง คือ บุญกิริยาวัตถุ ๓ มี ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย ทานมยกุศลหมายถึง กุศลที่สำเร็จจากการให้ทานหรือที่เกิดขึ้นจากการให้ทาน ศีลมยกุศลหมายถึง กุศลที่สำเร็จจากการรักษาศีลหรือกุศลที่เกิดขึ้นจากการรักษาศีล และภาวนามยกุศลหมายถึง กุศลที่สำเร็จจากการเจริญภาวนาหรือกุศลที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานก็ดี การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ดี ทีนี้ตอนนี้เราภาวนาอยู่ ภาวนามยกุศลเกิด คือตัวบุญที่เกิดจากการภาวนา

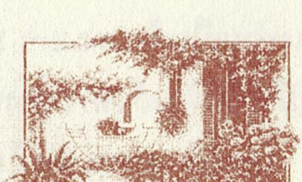
เรื่องของบุญ

โยมเคยเห็นบุญไหม ? ว่าหน้าตาเป็นอย่างไร โยมเคยเอาของไปถวายพระไหม? เคย แต่พระฉันเสร็จแล้ว ท่านก็ยถาสัพพีให้โยมก็ได้บุญกลับบ้านแล้ว เคยเห็นหน้าตาบุญไหม? ขาว ๆ ดำ ๆ

แดง ๆ ไหม? แล้วเคยได้บุญไหม? บุญถ้าเราไม่รู้จักเดี๋ยวก็ถูกหลอก เหมือนคนแจวเรือข้ามฟาก เขาไม่เคยเข้าวัดมีแต่ว่าตื่นเช้าไปรับคนฟากนี้ไปส่งฟากโน้น รับคนจากฟากโน้นมาขึ้นฟากนี้ กลับไปกลับมาทั้งวัน รับเงินมา กลับบ้าน เขาไม่เคยเข้าวัด แต่ได้ยินคำว่าบุญเขาก็ไม่รู้ว่าหน้าตาเป็นอย่างไร ทีนี้วันหนึ่งใกล้พลบค่ำ พอดีพระธุดงค์องค์หนึ่งท่านไปธุดงค์กลับมา ท่านก็จะข้ามฟากไปท่าโน้น ท่านก็บอกว่า "โยมช่วยส่งอาตมาข้ามไปฟากโน้นหน่อยนะ" โยมบอกว่า "ผมส่งท่านแล้วท่านจะให้อะไรผม" พระบอก "อาตมาจะให้บุญ" โยมผู้แจวเรือก็ดีใจ เพราะได้ยินแต่คำว่าบุญมานานแต่ไม่เคยเห็นมัน วันนี้เราจะได้บุญจากพระ พระจะเอาบุญให้เรา แกก็นึกว่ามันจะเป็นอย่างไรหนอ? มันจะเป็นกลม ๆ ยาว ๆ สีสันวรรณะมันจะเป็นอย่างไร? แกนึกในใจ จนส่งพระท่านข้ามฟากถึงแล้วก็ผูกเรือไว้เสร็จ พระก็ลงไปเฉย ๆ เดินจ้ำอ้าวไปเลย โยมก็เอ๊ะ ! พระนี่โกหกเราแล้ว ไหนว่าจะเอาบุญให้เรา ลงเรือไปเฉย ๆ ไม่เห็นเอาอะไรให้เราเลย โยมเลยวิ่งตาม ดึงจีวรพระไว้ "ท่าน ๆ ไหนท่านว่าจะเอาบุญให้ผม" พระท่านก็ว่า "ก็โยมแจวเรือส่งอาตมาข้ามฟาก โยมได้บุญแล้ว" "ไม่เห็นได้ตรงไหนเลย" เขาเถียง พระธุดงค์จึงหันไปเอามือแหย่ในจมูก ปั้นขี้มูกของท่านเป็นก้อนกลม ๆ แล้วก็หันกลับมาบอกโยมแบมือมา โยมก็แบมือ เสร็จแล้วพระธุดงค์ก็เอาขี้มูกก้อนโต ๆ ใส่ไว้ให้ โยมก็ดีใจ ปล่อยจีวรพระทันทีเลย ได้บุญมาแล้ว

พอกลับมาถึงเรือก็มาพิจารณาดู อ๋อ บุญที่เราเคยได้ยินได้ฟัง หน้าตามันกลม ๆ อย่างนี้เอง สีสันวรรณะมันดำ ๆ ขาว ๆ รสชาติมันเป็นอย่างไรหนอ ก็เลยเอาบุญมาแตะลิ้น อ๋อ! บุญมันรสชาติเค็ม ๆ มัน ๆ เสร็จแล้วก็บอกว่าบุญตัวมันเล็ก ถ้าเอาใส่ไปในกระเป๋าก็กลัวมันจะหาย เลยกลืนลงไปเลย นี่คือบุญของพระธุดงค์ บุญของคนแจวเรือ

บุญคือมหากุศลจิตที่เป็นฝ่ายกามาวจรกุศล ที่เราทำตรงนี้ บุญมี ๒๑ หรือ ๓๗ คือ มหากุศลจิต ๘ มหัคคตกุศลจิต ๕ มรรคกุศลจิต ๔ พิสดารมรรคกุศลจิต ๒๐ ใจประเภทเป็นบุญมี ๒๑ หรือ ๓๗ ตามอภิธรรมนัย **ตัวบุญแท้ๆ ก็คือตัวใจนั่นเอง** ฉะนั้นตัวใจชนิดนี้ จู่ๆ ไม่ใช่เขาจะเกิด ต้องมีเครื่องล่อเขา อุปมาอย่างที่เรานั่งในศาลา ใครมาถามว่า ตอนนี้โยมมีโทสะไหม โกรธไหม เราต้องพูดเป็นสองนัย ตอบแบบญวนเหนือญวนใต้ คำตอบที่ถูกต้องตอบว่า **มีไม่มี มีความหมายว่า มีโดยความเป็นอนุสัย เป็นปฏิฆานุสัย เป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของเรา เรายังไม่เป็นพระอนาคามีอยู่ตราบใดโทสะเราก็ต้องมีตราบนั้น แต่ไม่มีโดยความเป็นปริยุฏฐานและวีติกกมะ**



กิเลส ๓ ระดับ

กิเลสมีอยู่ ๓ ระดับ ระดับที่ ๑ เรียกว่าอนุสัยกิเลส ระดับที่ ๒ เรียกว่า ปริยุฏฐานกิเลส ระดับที่ ๓ เรียกว่า วีติกกมะกิเลส ฉะนั้นที่เรามีตอนนี้มีโดยความเป็นอนุสัย ไม่มีโดยความเป็นปริยุฏฐาน คือยังไม่ผุดขึ้นมา การที่โทสะยังไม่เกิด เพราะยังไม่มีอารมณ์ที่เหมาะสมกับมัน อารมณ์ที่จะเป็นปฏิฆะกระทบกระทั่งมันยังไม่เกิด ถ้าได้อารมณ์ที่เหมาะสม ใครมาเขกกบาลหรือว่ามองหน้าเรา แล้วก็ขากถุย ทำเป็นหมิ่นประมาท โกรธทันที แหมคนนี้มันหยามเรานี่ อารมณ์ที่เหมาะสมกับมันมันจะเกิดทันที อย่างที่อาจารย์เคยเล่าว่ามีโยมมานอนรักษาศีลกันที่วัด โยมผู้ชายเขาจะนอนอยู่แถบข้างหนึ่ง โยมผู้หญิงนอนในพระวิหารอีกข้างหนึ่ง ตอนกลางคืนดึก ๆ มา โยมผู้ชายคนหนึ่งเขาเป็นคนชอบละเมอ นอน ๆ ไปมือของเขาก็ไปเคาะโป๊กกับศีรษะของอีกคนหนึ่งที่นอนใกล้ ๆ คนนั้นก็สะดุ้งว่า เอ๊ะ! มาเขกกบาลฉันทำไม เขาโมโห โยมผู้ชายคนนี้ก็ว่าฉันละเมอ ไม่ได้ตั้งใจ ขอโทษด้วย โยมคนนั้นก็ไม่ว่าอะไร บ่นอุบอิบ ๆ ก็นอนต่อไป แต่ใจแค้น แค้นนี้ต้องชำระ เขาก็ทำเป็นนิ่งหลับไป โยมคนนี้ขอโทษแล้วก็ไม่ได้คิดว่าจะมีอะไร เขาก็หลับของเขาไป ทีนี้พอดึกมาเงียบรู้สึกว่าโยมคนนี้หลับดีแล้ว โยมคนนั้นก็ขยับมือไปลูบตรงหัว พอไปคลำ ๆ ถูกตรงกลาง ๆ กบาลแล้ว ก็เขกโป๊กไปอย่างแรงเลย ทีนี้โยมที่ถูกคลำ ๆ หัวเขาก็รู้สึกตัวขึ้นมา ถูกเขก

เข้าไปอีกยิ่งสะดุ้ง เลยถามว่า "ทำไมมาเขกกบาลฉันล่ะ" โยมคนนั้นก็ว่า "ฉันละเมอ" "อ้าวละเมอ แล้วทำไมเอามือมาคลำ ๆ ก่อน" "กลัวจะเขกไม่ถูก" มันเจ็บใจไม่ใช่ละเมอ แต่เจตนา โทสะมันเกิดอาฆาตเขา โทสะที่มันเกิดได้ต้องมีเหตุที่เหมาะสมกับมัน ถ้าไม่มีสิ่งที่เหมาะสมมันก็ไม่เกิด

ต้องยังกุศลให้เกิดก่อน

สมมุติเรานั่งอยู่นี่ น้ำลายเรายังไม่ออก แต่พอมีใครเดินผ่านเอาเม็ดมะยมมากัดกร้วม ๆ น้ำลายเราก็สอเหมือนกัน ทำไมอยู่ ๆ น้ำลายมันไหลออก ความเหมาะสมมันเกิดขึ้นมาเพราะไปเห็นอาการที่เขากินนี่ก็เหมือนกัน กุศลของเรา ใจที่เป็นกุศลมันจะเกิดได้มันก็ต้องมีสิ่งชักจูงเหมาะสมกับมัน การให้ทานก็ทำให้กุศลเกิดขึ้น การรักษาศีลก็เป็นเหตุให้กุศลเกิดขึ้น การเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ก็เป็นเครื่องล่อให้ใจที่เป็นฝ่ายดีเกิดขึ้น ที่เรามาปฏิบัตินี้เราล่อใจชนิดที่เป็นภาวนามยกุศลให้เกิด บุญที่เป็นภาวนา ต้องล่อบุญนี้ให้เกิดให้มาก ๆ โดยการกำหนดให้มาก ๆ เรากำลังทำกุศลอย่าไปมัวนึกถึงว่าคนเขานั่งแล้วต้องเห็นนิมิต จะต้องเห็นอย่างนั้นอย่างนี้โยคีเก่าก็อย่าคิดว่าเมื่อก่อนเราถึงตรงนั้น ตอนนี้เราจะทำให้มันดีกว่านั้นให้มันเห็นมากกว่านั้นอีก ไปคิดอย่างนั้น อกุศลมันกันไว้หมดอะไร ๆ ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นอย่าไปคิด สิ่งที่เราควรจะได้ สิ่งที่เราควร

จะเห็นคือเราต้องได้มหากุศลตัวนี้ก่อน มหากุศลที่เกิดจากการกำหนดสิ่งที่เราจะเห็น ต้องเห็นให้ได้ คือ **เห็นอาการที่เป็นปัจจุบันต่าง ๆ ของรูปนาม หรือต้องเห็นรูปนามที่เป็นปัจจุบัน** ถ้าไม่เห็นตัวนี้ไม่ได้ตัวนี้ มหากุศลก็เกิดไม่ได้ ปัจจุบันก็ไม่เห็น เพราะตัวนี้เป็นเหตุใหญ่ กุศลนี้เป็นเหตุใหญ่ ถ้าเราไม่ทำมหากุศลนี้ให้เกิดแล้ววิปัสสนาญาณคือปัญญา ไม่ว่าญาณชั้นไหนไม่มีโอกาสเกิดเลย ส่วนมรรคไม่ต้องพูดถึง เพราะว่ามรรคเป็นโสดาปัตติมรรคก็ดี สกทาคามีมรรคก็ดี ที่เรียกว่า **มรรคญาณจะเกิดขึ้นได้ ไม่มีมรรคไหนที่เกิดก่อนมหากุศล**

ฉะนั้นสิ่งที่เราควรจะทำที่สุด คือ ทำมหากุศลให้เกิดขึ้น มหากุศลตัวนี้แหละเขาจะแปรสภาพของเขาเอง ต่อไปเราไม่ต้องไปมัวกังวลว่าไม่เห็นรู้อะไรหรือไม่เห็นอะไร พยายามตามติดกับปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นไปอยู่ให้ตามติดตัวนั้นให้ได้เวลายกเท้าขึ้นมาก็ตามดู ขวาย่างหนอ ให้มันแนบไปเลย เห็นตัวนี้สำคัญที่สุด ตัวอื่นเห็นไม่เห็นไม่สำคัญ เวทนาเกิดขึ้นมา กำหนดปวดหนอ ๆ ดูอาการของเวทนาให้เห็น เอาใจเห็น ไม่ใช่เอาตาเห็น เข้าไปดูปัจจุบันตัวนี้กำหนดไป ๆ ทุกขณะที่เรากำหนดปวดหนอ ๆ หรือว่าขวาย่างหนอซ้ายย่างหนอ ยกหนอ ๆ คู้หนอ เหยียดหนอ เห็นหนอ ได้ยินหนอ เราทำกุศลให้เกิดขึ้นแล้วและกุศลชนิดนี้สำคัญที่สุดเลย เพราะจะแปรสภาพให้เป็นวิปัสสนาญาณแต่ละญาณ ๆ ให้เกิดขึ้นเอง

ต้องวางใจให้ถูกต้อง

การปฏิบัติ โยมอย่าไปปรารถนา อย่าไปอยาก โยมที่ไปเข้าปฏิบัติที่ยุวพุทธ เป็นโยคีเก่า ปฏิบัติมาถึงสอบอารมณ์วันที่ ๓ ไม่มีอะไร วันที่ ๔ โยมก็หงุดหงิดอยู่อย่างนั้น เพราะกำหนดอะไรมันก็ไม่เหมือนดั่งใจ วันที่ ๔ อาจารย์ก็สงสัย เอ! โยมก็ตั้งใจดีปฏิบัติเมื่อก่อนก็ดี มาคราวนี้ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ไปได้ กำหนดอิริยาบถย่อยเขาก็กำหนดได้ ก็เลยถามว่าก่อนออกจากบ้านมาปฏิบัติคิดอย่างไร โยมบอกว่า แต่ก่อนเราเคยปฏิบัติถึงตรงนี้ ได้อย่างนั้นอย่างนี้มาคราวนี้เราจะต้องได้ให้ยิ่งกว่านี้อีก เพราะคิดอย่างนี้อกุศลมันกันเราตั้งแต่ยังไม่มาถึงสำนักปฏิบัติเลย ความอยากมันเกิด โลภะมันกั้นไว้หมดเลย ต้องให้ตั้งใจใหม่ วางใจใหม่ว่าเมื่อก่อนโยมทำเห็นรูปนามก็ดี เห็นอะไรต่ออะไร โยมอยากเห็นหรือว่ากำหนดแล้วอาการเหล่านั้นถึงจะเห็นขึ้นมา เขาบอกว่าตอนนั้นไม่ได้ปรารถนาอะไรเลย ตั้งใจกำหนดอย่างเดียว การที่เรากำหนดโดยเราไม่ปรารถนาอะไร วิปัสสนาญาณมันเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เมื่อกำลังเขาถึงพร้อมแล้ว ใครจะไปห้ามก็ไม่ได้ ถ้ากำลังเขาไม่ถึงพร้อม ใครจะไปจัดแจงก็ไม่ได้ ทำให้ไม่ได้เลย

ฉะนั้นการที่โยมทำโดยไม่หวังว่าจะเห็นโน่นเห็นนี่ วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นมาโดยสภาพตามความเป็นจริง เราต้องทำอย่างนั้น มาตอนนี้เราจะปฏิบัติอย่างไร ต้องตั้งใจตั้งท่ากำหนดอย่างเดียว

เวลาเดินปัจจุบันอยู่ตรงไหน เวลานั่งปัจจุบันอยู่ตรงไหน เวลานอนปัจจุบันอยู่ตรงไหน เวลาเวทนาปวดเจ็บ สบายไม่สบายเกิดขึ้นปัจจุบันอยู่ตรงไหน โยคีต้องพยายามตั้งใจกำหนด ให้ได้ปัจจุบันจริงๆ สิ่งที่พึงรู้พึงเห็นก็คือตัวปัจจุบันนี้ อย่างอื่นไม่ต้องไปคิด แล้วก็ยังกุศลที่เกิดจากภาวนามยกุศลคือมหากุศลที่เกิดจากการกำหนดให้เกิดขึ้นมากๆ อะไรจะได้ไม่ได้ไม่ต้องไปสนใจ หลวงพ่ออาสภะท่านเคยอุปมาให้ฟังว่า การทำกรรมฐานของเราเหมือนการตีพิมพ์ดีด เราตีไปป๊อกหนึ่งเราต้องได้ตัวอักษรมาตัวหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่รู้เรื่อง แต่ถ้าตีไปหลายๆ ป๊อก อักษรหลายๆตัวเกิดขึ้นมาก็กลายเป็นรูปศัพท์ หลายๆ รูปศัพท์กลายเป็นประโยค หลายประโยคกลายเป็นเนื้อเรื่องใหญ่ขึ้นมาเลย เราสามารถรู้อะไรเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา อันนี้เกิดจากการตีหลายๆ ป๊อกขึ้นมา นี้ก็เหมือนกันเราเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เรากำหนดหนอหนึ่งครั้ง ได้มาแล้ว หนอจากการเดิน หนอจากการนั่ง หนอจากเวทนา หนอจากจิต หนอจากการกำหนดธรรมอย่างนี้เวียนไปจากตื่นนอนจนถึงหลับ พอเรากำหนดได้อย่างนี้มันสั่งสมแล้ว กุศลมันเกิดมากเข้าๆ พอมันรวมตัวกันได้เมื่อไร ก็เป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิด ทำให้เรารู้เราเข้าใจตัวเองตามความเป็นจริง ว่าเป็นอย่างนี้เอง เพราะฉะนั้นโยคีอย่าใจร้อนที่เคยเห็นเคยได้ยินเคยรู้มาตัดทิ้งหมดอย่าไปสนใจ เอาใหม่ตั้งสติใหม่ เพราะของใหม่ถ้าเราสะสมขึ้นมามากแล้ว ของเก่าเขาจะรวมตัวเป็นเครื่องผลักดันเครื่องอุปการะให้อีกทีหนึ่ง ก็จะได้ไวขึ้น

สรุปวันนี้เพิ่มหลักการคือ ๑) จะต้องทำช้าๆ ๒) ให้กำหนดทันปัจจุบัน ๓) ให้กำหนดต่อเนื่องกัน และการกำหนดอย่าไปคิดว่าเราอยู่ในห้องไม่เป็นกรรมฐาน เราจะทำอะไรเราต้องกำหนดทุกอย่าง คำว่าเว้นจากการกำหนดไม่มี ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ พอหลับแล้วก็หมดยกกันไม่ต้องกำหนด ตื่นขึ้นมาเริ่มกำหนดใหม่อีก นี้เป็นหน้าที่ของโยคีโดยตรงแล้วอย่าไปเบื่อ เพราะเราตั้งใจมาด้วยเหตุนี้โดยเฉพาะอยู่แล้ว ถ้ามันเบื่อก็กำหนดใจที่มันเบื่อ เบื่อหนอๆ จนความเบื่อมันหมดดับของมันไปเอง ถ้ามันเบื่ออยู่ตัวแล้ว มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราก็กำหนดอย่างอื่นต่อไปอีก........



ตอนที่ ๓

การปฏิบัติต้องใช้สติผูกจิต

วันนี้เป็นวันที่ ๓ แห่งการปฏิบัติธรรม สำหรับวันที่ ๑ ที่ ๒ ก็รู้สึกเป็นไปตามคาด ใจของโยคีก็ดิ้นรนกัน สภาวะของใจเขาเป็นอย่างนี้ ปกติเขาดูดดื่มอยู่ในกามคุณอารมณ์ เขาดิ่งแนบอยู่กับการได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส ถูกต้องสัมผัส คิดนึกทางใจเขาดิ่งไปอย่างนั้น ปกติเราปล่อยใจแต่พอเรายกเขาออกจากกามคุณเท่านั้น เขาก็ดิ้น วันที่ ๑ ที่ ๒ มันจะทุรนทุรายมาก ถ้าเข้าวันที่ ๓ อาการทุกอย่างก็กระเตื้องขึ้น ดีขึ้นโดยลำดับ

องค์สมเด็จพ่อได้ทรงอุปมาเกี่ยวกับเรื่องของจิตนี้ ท่านบอกว่าจิตเราเหมือนวัวตัวน้อย ปกติมันจะดื่มนมแม่อยู่เป็นประจำ มันคลอเคลียไม่ยอมห่างจากแม่มันไปไหน เมื่อบุคคลต้องการนมโคก็ต้องเอาวัวตัวเล็กไปผูกกับหลักไว้ ทีนี้วัวตัวนี้มันเคยวิ่งไปวิ่งมามันเคยอยู่ใกล้แม่ เราเอาห่างจากแม่ มันก็ดิ้นทุรนทุราย วิ่งทะยานไปทางโน้นทีทางนี้ที เสร็จแล้วพอสุดเชือกมันก็กลับมา วิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้เป็นประจำ จนผลที่สุดมันอ่อนกำลังลง มันก็มานอนอยู่ตรงหลักนั่นเอง อุปมานี้ฉันใดท่านก็ว่า ปกติใจของคนเรา

ก็เป็นอย่างนั้น ปกติมันวิ่งออกไปทางโน้นทางนี้ทีออกไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจบ้าง มันวิ่งไปวิ่งมารอบสารทิศ ทุกทิศเลย ใจมันคิดของมันไป เราจะทำใจที่พยศ ใจที่มันไม่อยู่กับหลัก กับร่องกับรอย ให้มันอยู่เป็นหลักเป็นแหล่ง องค์สมเด็จพ่อตรัสว่า เราต้องอาศัยหลักในที่นี้คือสติปัฏฐาน เชือกเปรียบเหมือนสติ โคเหมือนกับจิต เอาเชือกเหมือนสติผูกจิตไว้กับหลักคือสติปัฏฐานทั้ง ๔ พอผูกจิตไว้ จิตมันทะยานวิ่งไปทางโน้นที คิดไปทางนี้ที เราก็กำหนดมันเอามาผูกกับสติปัฏฐาน ดึงมันไปผูกกับหลักกายบ้าง ผูกหลักเวทนา ผูกหลักจิตผูกหลักธรรมบ้าง คอยพยายามตะล่อมๆ ให้มันอยู่ภายใน ๔ หลักนี้แหละ มันไปทางนี้ทีก็คิดหนอๆ กลับมาอีก ไปอีกก็คิดหนอๆ อย่างนี้กลับไปกลับมา ผลที่สุดมันไปที่ไหนไม่รอด มันก็กลับมาหมอบกระแตอยู่ที่หลักคือสติปัฏฐาน ต้องอาศัยสติ เป็นเชือก เพราะจิตมันไม่มีรูปร่างสัณฐานเราจะเอาอะไรไปผูกมันไม่ได้ องค์สมเด็จพ่อท่านจึงอุปมาว่าหลักในที่นี้ก็คือสติปัฏฐานพยายาม น้อมใจอยู่ในกาย พยายามน้อมใจอยู่ในเวทนา พยายามน้อมใจ อยู่ในจิต พยายามน้อมใจอยู่ในธรรม

วิปัสสนาไม่กลัวฟุ้งแต่ไม่ปล่อยให้ฟุ้ง

ในการกำหนดเราไม่ต้องวิตกกังวล อย่าไปหงุดหงิดกับใจ ที่มันคิดออกไป เท่าที่สอบอารมณ์ พอมาปฏิบัติอาจารย์ถามว่า "เป็นอย่างไรตอนนั่ง ตอนเดิน" โยคีบางท่านก็บอกว่า "นั่งดี เดินไม่ดี"

บางท่านก็บอกว่า "เดินดี นั่งไม่ดี" ถามว่า "ที่นั่งดี เดินไม่ดี เอาอะไรเป็นเครื่องตัดสิน" โยคีก็ว่า"ที่ว่านั่งดีเพราะว่ามันไม่ฟุ้งเดินไม่ดีเพราะมันฟุ้ง" "ทีนี้เดินดี นั่งไม่ดีเป็นอย่างไร" "เดินดีคือเดินแล้วจิตใจมันจดจ่อกับอาการได้ดี มันไม่ฟุ้งไปไหน ที่ว่านั่งไม่ดีเพราะนั่งแล้วมันฟุ้ง" มันมีโอกาสคิดมาก ถ้าเราเดินมันเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ใจมันก็จะไปจับตรงเท้าก็ว่าอย่างนั้น แต่ละท่านก็ไม่เหมือนกัน เอาความฟุ้งไม่ฟุ้งเป็นหลักในการตัดสิน อันที่จริงหลักของวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีหลักอยู่ว่า**ฟุ้งไม่กลัว แต่ไม่ปล่อยให้ฟุ้ง** ฟุ้งไม่กลัวเพราะฟุ้งเป็นหนึ่งในสี่สติปัฏฐาน ถ้าเป็นจิตตานุปัสสนา ท่านเรียกว่า "วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ" จิตที่ฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดว่าฟุ้งซ่านหนอๆ ให้รู้ตามอาการ ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านว่า "สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจ-กุกฺกุจฺจนฺติ ปชานาติ" นี่ก็บอกว่าความฟุ้งซ่านที่เป็นอุทธัจจะก็เป็นหนึ่งในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อยู่ในนีวรณปัพพะ ฉะนั้นต้องกำหนดรู้ตาม วิปัสสนาไม่กลัวเพราะสิ่งนี้ก็เป็นฐานให้สติเกิดได้ พอมันฟุ้งเราก็กำหนดฟุ้งหนอ เรามีโอกาสได้กำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือมีโอกาสกำหนดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ว่าไม่ใช่ว่าอาจารย์บอกว่าฟุ้งไม่กลัวเพราะว่าเรามีวิธีการกำหนดได้ เลยปล่อยให้มันฟุ้งไปที่ไหนก็ได้ ฉันก็ตามกำหนดมันไป ทำอย่างนั้นไม่ได้ จะไปปล่อยอย่างนั้นไม่ได้ เขาฟุ้งไปเมื่อไร ออกไปเมื่อไร ค่อยว่ากัน

ความแตกต่างระหว่างสมถะและวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาส่วนมากเราติดสมถะกันมา ได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับสมถะกันมาก เพราะว่าการเจริญสมถกรรมฐาน เขามุ่งจะให้จิตสงบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ให้หวั่นไหวคิดไปทางอื่น ให้จิตสงบ สามารถยังฌานให้เกิดขึ้นได้ จิตมันสงบสบาย ถ้าถึงอย่างนี้เขาบอกว่ามีความสุขดี ลักษณะของสมถะเขาต้องการอย่างนั้น เพราะว่าการเจริญสมถะต้องการสมาธิ แต่การเจริญวิปัสสนาต้องการปัญญา มันต่างกัน สมาธิที่เราใช้ในการเจริญวิปัสสนาก็แค่ขณิกะสมาธิเท่านั้น เพราะเรามีวิธีการกำหนด และจุดมุ่งหมายไม่ใช่ว่าเราจะให้จิตแนบอยู่อย่างนี้ไม่ให้ไปที่อื่น นั่นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนา ฉะนั้นก็ให้เข้าใจใหม่ว่า เรามาเจริญตรงนี้เรามาเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ไม่ได้เจริญสมถะแล้วใจของเราก็ต้องเวียนอยู่ในกาย กำหนดอยู่ในเวทนา เวียนในการกำหนดจิตเวียนในการกำหนดธรรม ไม่ใช่มุ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเราจะดูง่ายๆ อย่างพองกับยุบ คำว่าพองหนอมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ยุบหนอมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง คนละเรื่องเลย ฉะนั้นเราจะให้จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว พองหนอก็ให้ติดอยู่กับพองไม่ไปไหนเลย ไม่ต้องไปหายุบแล้ว ให้ติดอยู่กับพองอย่างเดียวไม่ได้ การกำหนดวิปัสสนาเราไม่ได้มุ่งจะให้สมาธิเกิดจนแนบไม่ให้กระดุกกระดิกไปไหนอย่างนี้นั่นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนา ฉะนั้นฟุ้งไม่ฟุ้งไม่ต้องกลัว

กำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่ ฟุ้งมาเมื่อไร ทิ้งพอง-ยุบทันทีเลย ไปกำหนดฟุ้งหนอๆ ๆ ดูจนกว่าอาการฟุ้งนั้นจะสงบลง แล้วเราถึงจะกลับมาพองหนอ ยุบหนอต่อไป

การกำหนดที่ถูกต้อง

ถ้าเป็นเวลาเดินก็เช่นเดียวกัน ตอนที่เรากำหนดขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มันแวบออกไป เราก็ต้องหยุดยืน แล้วกำหนดว่าฟุ้งหนอๆ จนกว่าอาการฟุ้งมันดับไป ไม่ฟุ้งต่อแล้ว เราก็กลับมาขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปอีกต้องทำอย่างนั้น แต่วันนี้โยคีบางท่านก็เกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมา กำหนด ๓ คำพอแล้ว แกจะไปก็ช่างไม่ไปก็ช่าง จะอยู่จะไปไม่สนใจกลับมาพองหนอ ยุบหนอเลย นี่ไม่ถูกแล้ว กำหนดเพื่อจะไล่เขาไป กำหนดฟุ้งหนอๆ ๆ ๆ ๆ หรือไม่พอใจหนอๆ ๆ ๆ ๆ หงุดหงิดหนอๆ ๆ ๆ ๆ ให้มันไปไวๆ อย่างนี้ เราจะได้มีโอกาสมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ก็อย่าไปทำ ไม่ให้ทำ หน้าที่ของโยคีเรากำหนดรู้ตามที่เขาเป็น อย่าไปไล่เขา เรามาเจริญกรรมฐาน ไม่ใช่มานั่งไล่สติปัฏฐานจะไล่เขาไปไหน มันของๆ เราเกิดอยู่กับเรา เป็นอยู่กับเรา ไม่ต้องไล่ กำหนดเขาอย่างเดียวเท่านั้น โลภะเกิดขึ้นมากำหนด โทสะเกิดขึ้นมากำหนด โมหะเกิดขึ้นมากำหนด จิตท้อถอยกำหนด จิตฟุ้งซ่านกำหนด ขอให้โยคีของเราทำใจใหม่

วิธีในการกำหนดสำคัญมาก การจะบรรลุถึงเป้าหมาย ถ้าเรากำหนดไม่ถูกต้องแล้ว มันจะติดขัดอยู่ตรงนั้น ฉะนั้นต้องกำหนดให้ถูกต้อง อย่างที่อาจารย์ถามวันนี้ว่า "เวลาเดินใจคิดถึงโน่นถึงนี่มีไหม" บอกว่า "มี" "มีแล้วทำอย่างไร" "เดินไปกำหนดไป เท้าก็เดินไป ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ คิดหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ คิดหนอ" มันไม่ได้ อย่าไปทำ ไม่ให้ทำ ถ้าเกิดความคิดขึ้นมาต้องหยุดยืน แล้วน้อมใจไปในความคิดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ จนความคิดนั้นดับไป ไม่คิดต่อแล้วเราถึงกลับมาขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ แล้วช่วงที่กำหนดว่าคิดหนอๆ อย่าไปเร่งให้เขาหาย พยายามกำหนดคิดหนอๆ ๆ ๆ ให้มันหายไวๆ จะได้กลับมาเดินขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ไม่ให้ทำ ไม่ต้องตั้งใจไล่เป็นพิเศษ ช่วงที่เรากำหนดว่า คิดหนอๆ เราตั้งสติดูอาการของความคิดนั้น พอกำลังสติสมาธิของเรามากเข้า มากเข้า กำลังของอกุศลธรรมที่มันฟุ้งออกไป คิดออกไปมันก็จะน้อยลงๆ พอน้อยลงมันก็วูบดับไป เมื่อกระแสของสติมันมีมากกว่ากระแสของฝ่ายอกุศลธรรมก็วูบดับไป พอดับแล้วไม่ไล่ก็เหมือนไล่นั่นเอง

การกำหนดจิตตานุปัสสนา – ธัมมานุปัสสนา

การกำหนดจิต เราฟังแล้ว มันเหมือนจะกำหนดง่ายๆ ส่วนมากไปตามอารมณ์ที่เขาคิด เขาคิดไปไหนเรื่องไหนก็ตามเรื่องที่เขาคิด มันจะไปสิ้นสุดได้อย่างไร มันสิ้นสุดไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องรู้หน้าที่

การกำหนดจิต สภาพของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่นั้นมีอยู่สองอย่าง หมายความว่าใจของเราไปคิดถึงเรื่องบ้าน มันมีเรื่องราวที่ใจเข้าไปคิดเข้าไปรู้อย่างหนึ่ง กับตัวของใจอย่างหนึ่ง มันมีอยู่สองอย่าง สมมุติว่าเรานั่งอยู่ตรงนี้ ใจแอบคิดถึงบ้าน คิดถึงลูก คิดถึงหลาน คิดถึงห้อง คิดถึงเรือน คิดถึงอะไรก็แล้วแต่ พอใจมันน้อมคิดไปถึงบ้านอย่างนี้ อุปมาง่ายๆ ระหว่างบ้านกับใจ เราลองคิดดูซิ ใจไปหาบ้านหรือว่าบ้านมาหาใจ ขืนบ้านมาหาใจก็ได้แหลกกันไปข้างหนึ่งแล้ว ใจมันต้องน้อมไปหาบ้าน เมื่อใจน้อมไปหาบ้าน เราลองคิดดูซิว่าระหว่างใจกับบ้านเป็นอันเดียวกันไหม เป็นคนละอัน บ้านก็คือบ้าน ใจก็คือใจ จำไว้ให้ดีว่าบ้านไม่ได้มาหาใจ แต่ใจไปหาบ้านระหว่างที่เราคิดถึงบ้านเราต้องกำหนดอะไร กำหนดดูบ้าน หรือกำหนดดูใจ ดูใจแล้วเราจะรู้ได้อย่างไร เราต้องถามตัวเอง และตอบตัวเองให้ได้ เช่น เราถามตัวเองว่า "ตอนนี้ทำอะไรอยู่" เราบอกว่า "คิดถึงบ้าน" แล้วเราถามย้ำลงไปว่า "รู้ไหมว่าเรากำลังคิดถึงบ้าน""รู้" ปัญหาที่ ๓ ย้ำถามลงไปว่า "แล้วรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองคิดถึงบ้านหรือที่ว่าเรารู้ว่าเราคิดถึงบ้านนั้นรู้ได้อย่างไร" "ใจมันส่งไปถึงบ้าน" หมายความว่า **"นมตีติ นามํ" ธรรมชาติใดที่น้อมเข้าไปหาอารมณ์ธรรมชาตินั้นชื่อว่านาม คือใจเป็นนามธรรมมันน้อมเข้าไปหาเรื่องราวต่างๆ เราก็จับความรู้สึกว่าใจเรามันอยู่ตรงนี้** มันน้อมเข้าไปหาเรื่องโน้น คิดไปหาเรื่องนี้ ถ้ามันน้อมนึกไปหา

เรื่องไหน มันก็จะรู้เรื่องนั้น ถ้ามันไม่น้อมไปหาเรื่องไหน มันก็ไม่รู้เรื่องนั้น อย่างที่อาจารย์เคยอุปมาให้ง่ายๆ ว่า ถึงแม้ว่าเรามีขา ขาเรามี แขนเรามี หัวเรามี ทั้ง ๆ ที่อยู่ในตัว แต่ถ้าเราไม่น้อมใจไปนึกถึงขา เราจะรู้เรื่องขาไหม ไม่รู้เลย เรามีหัวไม่นึกถึงหัว เราก็ไม่รู้ แต่ถ้าน้อมใจนึกถึงขาเมื่อไร ขาเราเป็นอย่างนี้ สภาพของขาปรากฏเลย นึกถึงแขน สภาพแขนก็ปรากฏ นึกถึงหัวๆ ก็ปรากฏ ถ้าเราไม่น้อมใจไปถึงเรื่องไหนมันก็ไม่รู้เรื่องนั้นเลย ฉะนั้นเราต้องรู้ว่าตัวที่น้อมเข้าไปรู้เรื่องนั้น น้อมเข้าไปรู้เรื่องนี้คือสภาพของใจ เราก็กำหนดความรู้สึกนั้นว่าคิดถึงหนอๆ หรือคิดหนอๆ ๆ ต้องกำหนดตัวใจที่ออกมาอย่างนี้ แล้วอย่าไปคิดไล่เขา เราดูสภาพของเขา ดูเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เราต้องการจะเห็นความจริงของเขา ความจริงของเขาเป็นอย่างไร สภาพนี้เป็นแต่สภาพนามธรรม เป็นสภาพรู้เท่านั้นเอง แล้วสภาพนี้มันมีการเกิดดับอยู่ รู้แล้วมันก็ดับ เสร็จแล้วสภาพสิ่งนี้ก็มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏอยู่ในตัว มีการเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปจะทนอยู่ในสภาพรู้อยู่อย่างนี้ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วดับไป ที่เราไปกำหนดเพื่อต้องการเห็นความจริงไม่ใช่ว่าไปไล่เขา ฉะนั้น โยคีของเราต้องตั้งใจใหม่ หลวงพ่ออูชะนะกะท่านบอกว่า**“โยคีของเราส่วนมากกำหนดแบบไล่สติปัฏฐาน ซึ่งไม่ถูกต้อง เรามีหน้าที่เพียงเข้าไปดูเขา เข้าไปรู้ตามที่เขาเป็น”** ฉะนั้นกำหนดดูอาการของจิตที่มันเกิดมา มันจะคิดแบบไหนจะเป็นอย่างไรไป

รู้เรื่องไหน เรื่องที่เขารู้เราอย่าไปใส่ใจ **เราไปกำหนดตัวใจที่น้อมเข้าไปหาเรื่องราวต่างๆ** อารมณ์คือเรื่องราวที่มันเข้าไปคิดนี้คือตัวใจที่น้อมเข้าไปกำหนด ฉะนั้นเวลากำหนดใหม่ๆ เราจะรู้วันสองวันแรก กำหนดไปๆ มันแผล็บหายไปเมื่อไรก็ไม่รู้ กว่าจะรู้สึกตัวดอดไปคิดซะตั้งนานหมดเรื่องไปแล้ว มันเพลินบางทีเป็นสิบๆ นาที ไม่ใช่น้อย เพราะกำลังสติสมาธิของเรามีกำลังน้อย เมื่อมีกำลังน้อยจะห้ามกระแสเขาไม่ได้ แต่พอเข้าวันที่ ๓ แล้วมันจะดีขึ้น ถ้าเราเพียรกำหนดอย่างนี้ไปอีก กำลังสติสมาธิมันก็ยิ่งแรงขึ้นอีก มันจะเผลอออกตอนไหนเราก็รู้ได้ทันทีโยคีอย่าไปผ่อนวิริยะของตัวเอง ต้องเพียรกำหนดจริงๆ พยายามกำหนดจริงๆ ถึงจะได้ พยายามสร้างสติขึ้นเรื่อยๆ โดยการกำหนดเป็นวิธีการของพระพุทธเจ้า เป็นพุทธวิธีที่องค์สมเด็จพ่อทรงตรัสไว้ ฉะนั้นการกำหนดจิตอย่างที่อาจารย์ให้หัดไว้นี่ ต่อไปโยคีมีโอกาสปฏิบัติที่ไหนๆ ก็แล้วแต่ อย่าลืมหลักการที่ถูกต้อง แล้วก็อย่าไปวุ่นวายกับใจที่ฟุ้งซ่านออกไป วิธีการกำหนดอย่างที่บอกเวลาเดินจงกรมเกิดความคิดขึ้นมาก็หยุดยืน กำหนดว่าคิดหนอๆ จนความคิดหมดไปไม่ต้องไปกำหนดเวลา บางทีก็ไปกำหนดโดยการนับคำให้เขา คือ คิดหนึ่ง คิดสอง คิดสาม คิดหนอๆ ไปกำหนดคิดหนอ คิดสี่ กำหนดคิดหนอ คิดห้า กำหนดคิดหนอ คิดหก กำหนดคิดหนอ คิดเจ็ด กำหนดคิดหนอแค่นี้ก็พอแล้ว แกจะไปไหน

ก็ไปฉันกำหนดนับเอาแกแค่นี้เอง ไม่ได้อย่าทำ เรามีหน้าที่ดูเขาก็กำหนดดูเขาไปตลอด บางคนไม่เข้าใจ คิดว่าใจมันฟุ้งออกไปมันเสียแล้วมันรบกวนเราเหลือเกิน ไม่ให้ไปคิดอย่างนั้นเพราะเขาจะออกไปลักษณะไหนก็แล้วแต่ หน้าที่ของเรากำหนดรู้ตาม แล้วที่เรากำหนดว่า คิดหนอๆ เราเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ เมื่อเราเจริญกรรมฐานอยู่เราไม่เสียเวลา ฉะนั้นความคิดที่ว่าเสียเวลา รีบๆ มากำหนดพองหนอ เราต้องรีบสลัดทิ้งไปเลย เรากำหนดคิดหนอๆ เราเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักของสติปัฏฐาน สติเกิดมหากุศลจิตตุปบาทที่มีสติเป็นประธาน เมื่อสติสมาธิปัญญาเกิดอยู่ ชื่อว่าดี มันได้ของดีอยู่แล้ว เรานั่งกำหนดพองหนอยุบหนออยู่ พอแวบออกไปข้างนอก เราก็ทิ้งพองหนอยุบหนอ กำหนดคิดหนอๆ ถ้าเบื่อหน่ายก็เบื่อหน่ายหนอๆ ๆ หงุดหงิดหนอๆ ๆ ดิ้นรนหนอๆ ๆ กระสับกระส่ายหนอ ๆ ๆ เอาตามที่มันเป็น ถ้าโกรธก็โกรธหนอๆ ๆ เน้นหนักๆ ๆ จนมันดับของมันไป เราทำอย่างนั้น สติสมาธิของเราเกิดอยู่แล้วโดยอาศัยการไปกำหนดในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักให้สติสมาธิปัญญาเกิดขึ้น นี่เป็นหนึ่งในสี่หลัก ไม่ใช่ธรรมดา ถ้าเราไม่กำหนด บอกว่าไม่สำคัญ แล้วพระพุทธเจ้าตั้งไว้ทำไม ไม่ได้ตั้งไว้โก้ๆ นะ สี่อย่างนี้เราต้องกำหนด

แล้วสมมุติตอนที่เรากำหนดว่าคิดหนอๆ มันเกิดคิดถึงบ้าน คิดถึงเพื่อน ใจคิดถึงเพื่อนขึ้นมา ทีแรกยังไม่มีภาพของเพื่อนปรากฏขึ้นมา เราก็กำหนดว่าคิดถึงหนอๆ พอกำหนดคิดถึงหนอๆ มากเข้าๆ กลายเป็นภาพหน้าเพื่อนลอยขึ้นมาเด่นชัดเลย เราจะกำหนดว่าคิดหนอไม่ได้ ต้องกำหนดว่าเห็นหนอๆ ทีนี้เมื่อกำหนดว่าเห็นหนอๆ ภาพของเพื่อนทำปากขมุบขมิบ จะคุยกับเรา เราก็ทำท่าคุยกับเพื่อน ตอนนั้นเราต้องกำหนดว่าคุยหนอๆ ๆ นี่หลวงพ่อใหญ่ท่านแนะวิธีให้ ถ้ามันเป็นไปอย่างนั้นจะไปกำหนดว่าคิดหนอๆ ไม่ได้ ทีแรกไม่เห็นหน้าเห็นตา กำหนดว่าคิดหนอๆ ทีนี้เห็นหนอกำหนดไป ๆ จ้องหน้าเพื่อน เพื่อนกับเรานั่งคุยกันเสียแล้ว เราต้องกำหนดว่าคุยหนอๆ จิตมันไว มันปรุงอะไรขึ้นมาได้ตั้งแยะ ดูที่เราฝัน ไม่เห็นเป็นเรื่องเป็นราวเลย บางทีวิ่งหนีเขา เขาไล่ทุบไล่ตี บางทีสุนัขมันไล่กัด เหมือนเราวิ่งอยู่บนทรายเหนื่อยเหลือเกิน มันวิ่งไม่ค่อยออก ไอ้นั่นมันก็จะทันเราอยู่แล้ว เราก็วิ่งไม่ออกเสียที เหนื่อยเลย ผลที่สุดตื่นขึ้นมา โอ้โห! ที่นอนกะรุ่งกะริ่งเลย ผ้าผ่อนท่อนสไบไม่อยู่กับที่กับทาง มันวิ่งหนีไง มันตกใจเราจะเห็นว่าใจมันสร้างของมันขึ้นมาได้ ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นไม่เป็นตุเป็นตะไม่เป็นอะไรเลย อำนาจของใจมันเป็นไปได้หลายอย่าง

การไม่อิ่มในการนอน

อีกอย่างหนึ่งถ้าทำไปๆ ถีนมิทธะก็เริ่มเกิดขึ้นมา บางทีมาแต่เช้าเลย มันเป็นธรรมดา ท่านว่าความไม่อิ่มมีอยู่ ๓ อย่างคือ ๑) การเสพสร้องในกามคุณอารมณ์ ๒) การกิน เรากินตั้งแต่เด็กมาถึงเดี๋ยวนี้ ไม่อยากกินก็ต้องกิน มันไม่อิ่ม ๓) การนอน ก็ไม่มีทางอิ่มเลย อย่างเรานอนธรรมดานี่ไม่เป็นไร พญานาคชื่อว่า กาฬะนาคะที่เฝ้าถาดทองคำของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตอนนั้นเป็นโพธิสัตว์อยู่ยังไม่ได้สำเร็จ ได้รับถาดทองคำจากนางสุชาดามีค่าแสนหนึ่ง พอท่านฉันภัตตาหารเสร็จ ก็ไปที่แม่น้ำเนรัญชรา แล้วอธิษฐาน เสร็จก็วางถาดลอยลงไปในแม่น้ำเนรัญชรา พอวางถาดลอยลงไป ถาดทวนกระแสไป ลอยไปถึงวังวนก็วนจมดิ่งลงไปในเมืองพญานาค ไปซ้อนถาดของพระพุทธเจ้าอีก ๓ พระองค์ที่สำเร็จไปแล้วในภัทรกัปป์นี้ ภัทรกัปป์นี้จะมี ๕ พระองค์ องค์สุดท้ายคือ พระศรีอริยเมตไตย องค์ที่จะอุบัติขึ้นมา ต่อเมื่ออายุมนุษย์ ๘๐,๐๐๐ ปี ตอนนี้อายุของมนุษย์ลดๆ ลงมาจนเมื่อถึง ๑๐ ปีเป็นอายุขัย แล้วพอทำบุญมากๆ อายุก็สูงขึ้น จนถึงอสงขัย อสังขะยะ ๑ ก็นับไม่ได้แล้วนานมาก เลข ๑ หนึ่งตัว เลข ๐ หนึ่งร้อยสี่สิบตัวพออายุถึงอสงขัยแล้วอายุจะน้อยลงๆ ลดลงๆ จนถึง ๑๐ ปีและในช่วงอายุของมนุษย์ลดลงมาอยู่ระหว่างมีอายุ ๘๐,๐๐๐ปี พระศรีอริยเมตไตยจะอุบัติขึ้นมาในโลก ฉะนั้นโยคีของเราต้องบำเพ็ญบารมี

จึงจะได้ไปเจอพระพุทธเจ้าองค์สุดท้าย พระพุทธเจ้า ๓ องค์ ตรัสรู้มาแล้ว องค์ที่ ๔ คือ พระบรมศาสดาของเราที่อุบัติขึ้นมาถาดของพระองค์ก็ไปซ้อนข้างใต้ถาดของพระพุทธเจ้าอีก ๓ พระองค์ที่สำเร็จไปแล้วเสียงก็ดังกิ๊ก พญานาคที่เฝ้าถาดสะดุ้งตื่นขึ้นมา "เอ! เมื่อวานก็สำเร็จไปองค์หนึ่ง วันนี้สำเร็จอีกองค์หนึ่งแล้ว" ลองคิดดูเมื่อวานเขาหลับมาเท่ากับพุทธันดรหนึ่ง พระพุทธเจ้าองค์หนึ่งจนมาถึงองค์นี้ ใครที่หลับเก่งๆ สงสัยจะเป็นหลานพญานาค อันที่จริงเราก็เป็นมาหมดแล้ว พระพุทธเจ้ายังเคยเป็นพระภูริทัตที่เป็นพญานาค แล้วขึ้นมารักษาศีล เราจะเห็นว่าการหลับมันไม่อิ่มจริงๆ

วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ความง่วง

เรามาปฏิบัติกัน ถ้าเกิดง่วงเรามีวิธีการให้ ถ้านั่งไปง่วงกำหนดว่าง่วงหนอๆ ดูอาการมัน ถ้ายิ่งหนอยิ่งสัปหงก เราก็ต้องเปิดตาเราทันที ลืมตาจ้องดูแสงสว่าง ถ้ากลางคืนเราก็เพ่งแสงสว่างของไฟกำหนดว่าสว่างหนอๆ พอกำหนดไปนานเข้าๆ มันรู้สึกว่าไม่ง่วงแล้วเราก็หลับตาลงกำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อ แต่ถ้ายิ่งกำหนดยิ่งง่วงทำอย่างไรไม่หาย วิธีง่ายที่สุดก็คือลุกเดินจงกรม แล้วต้องออกไปข้างนอก เดินจงกรมข้างในนี้ไม่ได้ เพราะการเดินจงกรมแก้ง่วงต้องเดินไวๆ ต้องขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอไว ๆ จะไปขวา..... ย่าง......หนอ ไม่ได้เดี๋ยวล้ม ช่วงที่ง่วงต้องกำหนดไวๆ เราต้องแก้เขาไม่งั้นเรากำหนดอะไรไม่ได้ เดินไวๆ ประมาณ ๓๐ นาที

พอหูตาสว่างแล้วก็ค่อย ขวา..ย่าง...หนอ มาที่นั่ง พอนั่งแล้วกำหนด พองหนอ ยุบหนอ สัก ๕ – ๑๐ นาที เกิดง่วงอีก อย่าไปนั่งต่อ ให้ลุกไปเลย ไปเดินจงกรมอีกจาก ๓๐ เป็น ๔๐ นาที แล้วกลับมานั่งอีก ถ้าเป็นอีกออกไปเดินอีกเป็น ๕๐ นาที เป็นอีก เดินอีกชั่วโมง หรือชั่วโมงครึ่ง ถึงชั่วโมงครึ่งมันไม่อยู่แล้ว หรือไม่อยากเดินก็ไป ล้างหน้าล้างตา หรือไม่ก็อาบน้ำไปเลย นี่เป็นวิธีการไล่ความง่วง เราจะต้องทำ ไม่งั้นกุศลธรรมไม่เกิด เพราะว่ามันเป็นตัวนิวรณ์ ทำให้จิตของเราหดหู่ท้อถอยหมดเลย ไม่สามารถจะกำหนดอะไรได้ แล้วความง่วงมันไม่กลัวใคร เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นสังฆราช เป็นนายพล นายพัน มันหักคอได้ทั้งนั้นเลย คอพับ คอหัก คอเอียงเลย

การปฏิบัติคือการมาละ – ถอนความยึดถือในรูป – นาม

การที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือการให้เราสนใจดูแล ตัวของเราเอง โยคีอาจจะคิดว่า เอออยู่บ้านเราก็ตัวนี้แหละ ใจอันนี้แหละ เดินเราก็มี นั่งเราก็มี นอนเราก็มี แล้วถ้าเราจะอยู่ที่บ้านเราเปิด ห้องแอร์นอนสบายมันไม่ดีกว่าที่เราจะมาทำอย่างนี้หรือ ฉะนั้นเราต้องรู้ เราต้องเห็นความแตกต่างให้ได้ จริงอยู่ถึงแม้ว่าตัวใจอยู่ที่บ้าน ก็ตัวนี้แหละ ไม่มีอะไรพิเศษไปกว่านี้ เมื่อมาตรงนี้ ก็ตัวใจเดิมนี้ เมื่อใจเราคิดอย่างนี้ เราจะเห็นความแตกต่างกันอย่างไร มันต่างกัน ตรงไหนที่อยู่บ้านกับมาปฏิบัติที่นี่ ถ้าเรามองไม่เห็นแล้ว เราไม่รู้ว่า

เรามาทำแล้วมันได้อะไร จริงๆ แล้วเรื่องอย่างนี้ในมหาสติปัฏฐาน อรรถกถาโบราณจารย์ท่านเขียนไว้ว่า

"ตตฺถ กามํ โสณสิงฺคาลาทโยปิ คจฺฉนฺตา คจฺฉามาติ ชานนฺติ"

ท่านบอกว่า ถึงแม้สุนัขบ้านสุนัขป่าเป็นต้น คำว่า "เป็นต้น" นี้หมายความว่า ไม่ว่าคนว่าสัตว์ทั้งหมดเลย เวลาเขาเดินอยู่เขาก็รู้ว่าเขาเดินอยู่ เวลาตัวเองอยู่บ้านก็รู้ว่าตัวเองเดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ เรารู้ตัว ท่านบอกว่าสุนัขบ้าน สุนัขป่าก็เช่นเดียวกัน มันวิ่งไปตรงไหน เดินไปตรงไหน มันก็รู้ว่ามันเดินอยู่ แต่การรู้อย่างนั้น ท่านบอกว่า

"น ปเนตํ เอวรูปํ ชานนํ สนฺธาย วุตฺตํ"

แต่การรู้นั้น พระองค์มิได้ตรัสหมายเอาการรู้แบบนี้ เพราะเหตุไรจึงไม่หมายเอาการเดินแบบนี้ ท่านบอกว่า

"เอวรูปญฺหิ ชานนํ สตฺตูปลทฺธึ น ปชหติ อตฺตสญฺญํ น อุคฺฆาเฏติ กมฺมฏฺฐานํ วา สติปฏฺฐานภาวนา วา น โหติ"

เพราะว่าการยืน การเดิน การนอน การนั่ง เหล่านั้นที่เป็นไปอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ไม่สามารถละ ไม่สามารถถอน แล้วก็ไม่เป็นกรรมฐาน ไม่เป็นสติปัฏฐานภาวนา ไม่สามารถละอะไร ท่านบอกว่า

"สตฺตูปลทฺธึ น ปชหติ" ไม่สามารถละความรู้สึกเป็นคนเป็นสัตว์ได้ในความรู้สึกของเรา ที่เราเดินมันมีคำว่า ผู้หญิงผู้ชายเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ในตัวมัน ไม่ได้รู้สึกตามความเป็นจริง สมมุติว่าการเดินนั้นไปอยู่กับพระ โยมก็เข้าใจว่าพระท่านเดินเป็นพระขึ้นมาเลย จริง ๆ แล้วเป็นแต่เพียงรูปนามเท่านั้นไม่ใช่พระ เราเห็นว่าเป็นพระท่านเดิน ถ้าพระท่านเป็นเจ้าอาวาสก็เป็นเจ้าอาวาสเดิน ถ้าพระท่านเป็นพระครูก็เป็นท่านพระครูเดิน มันไปติดอยู่ตรงความเป็นคนเป็นสัตว์ ทิ้งความเป็นคนเป็นสัตว์ไม่ได้ และแม้ในชีวิตประจำวันจะมีการยืนเดินนั่งนอนเป็นต้น จะมีอยู่ก็ตาม แต่ในความรู้สึกของเราไม่สามารถถอนอัตตสัญญา คือความเป็นเราเป็นเขาได้ "อตฺตสญฺญํ น อุคฺฆาเฏติ" หมายความว่า ไม่สามารถถอนอัตตสัญญาที่ว่าเป็นเราได้ อย่างที่นั่งกัน ใครนั่ง ใครยืน เรายืน เรานั่ง นอนใครนอน เรานอน พูดใครพูด เราพูด เราหมดเลย มีตรงไหนไม่ใช่เรา เราทั้งนั้นเลย เมื่อเป็นอย่างนี้ ตอนนั้นเราทำกรรมฐานไหม เราตั้งสติไหม ไม่ได้ตั้งสติเลย

เป็นอกุศลจิตตุปบาท เพราะฉะนั้นความคิดของเราที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันถึงแม้มันมีอยู่ก็ตาม แต่สามัญสำนึกตรงนั้นมันไม่สามารถละ ไม่สามารถถอน แล้วก็ไม่เป็นกรรมฐานไม่เป็นสติปัฏฐานภาวนา เพราะว่าเราไม่ได้เจริญกรรมฐาน ตอนที่เรามาอยู่ตรงนี้มันแตกต่างกันแล้ว ท่านบอกว่า

"อิมสฺส ปน ภิกฺขุโน ชานนํ สตฺตูปลทฺธึ ปชหติ, อตฺตสญฺญํ อุคฺฆาเฏติ กมฺมฏฺฐานญฺเจว สติปฏฺฐานภาวนา จ โหติ"

ท่านบอกว่าเมื่อเรามาปฏิบัติอยู่ตรงนี้ เราสามารถละ สามารถถอน แล้วก็เป็นกรรมฐาน เป็นสติปัฏฐานภาวนา สามารถละสัตตูปลัทธิงคือ ความเห็นว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นเด็ก เป็นพระ เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ เราไม่มี อย่างเราเห็นเรากำหนดว่าเห็นหนอ คำว่าเห็นหนอ ไม่มีคำว่าเห็นผู้หญิงผู้ชาย เราก็ไม่ได้เหลือบตาดู มีใครแอบดูไหม เห็นหนออย่างนั้นไม่ได้ ความรู้สึกสามารถละได้ อย่างที่เราเดินขวาย่างหนอ ดูอาการของเท้าที่ยกขึ้น คำว่าขวา ดูอาการของยกไม่มีคำว่าผู้หญิง ผู้ชาย ไม่มีคำว่าเรายกต่างกัน ฉะนั้นความรู้สึกนี้กับความรู้สึกที่บ้านจึงไม่เหมือนกันเลย อยู่บ้านเดินไปด้วยความเป็นเราเป็นเขา เห็นคนโน้น คนนี้มันไม่เห็นรูปเห็นนาม ความจริงรูปนามเขามีอยู่ เราไม่เห็น โดยความเป็นรูป

เป็นนาม ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีอยู่ เราไม่เห็นการเกิดดับมีอยู่ก็ไม่เห็น ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาก็ไม่เห็น เห็นเป็นไปตามสมมุติบัญญัติ ไปตามอย่างนั้น

ฉะนั้นโยคีต้องเห็นความแตกต่างกัน ถ้าเห็นอย่างสามัญสำนึกธรรมดานี้ การได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส สัมผัส การเดิน การพูด อะไรต่างๆ เป็นคนเป็นสัตว์ เป็นเราเป็นเขา ไม่เป็นกรรมฐาน แต่เรามาตรงนี้กำหนดรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้ ปราศจากความเป็นคนเป็นสัตว์ปราศจากความเป็นเราเป็นเขา แล้วก็เป็นกรรมฐาน เป็นสติปัฏฐานภาวนา เพราะใจเราแนบอยู่กับอาการ สติเรารู้ตามอาการ การงานที่เป็นกุศล ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ให้สติ สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น โดยอาการที่รู้ตามอาการที่เป็นจริง ถ้าพูดง่ายๆ จำกันง่ายๆคือเรามาสร้างความรู้สึกใหม่เพื่อกันความรู้สึกเก่า ความรู้สึกใหม่เป็นความรู้สึกที่เรากำหนดแต่ละหนอ เป็นความรู้สึกที่ไม่มีคน สัตว์ ผู้หญิง ผู้ชายแล้วความรู้สึกนั้นที่เกิดขึ้นจากการกำหนดเป็นความรู้สึกที่ปราศจากความเป็นเราเป็นเขา ไม่มีเลย แล้วความรู้สึกนั้น ตอนนี้เป็นความรู้สึกที่เต็มไปด้วยอำนาจของกุศลกรรม เป็นความรู้สึกที่เต็มไปด้วย สติ สมาธิ ปัญญากำลังของเขาเป็นอย่างนี้เป็นกุศลจิตตุปบาท เป็นกรรมฐาน ฉะนั้นเรากำหนดทีหนึ่ง ธรรม ๔ อย่างปรากฏคือ สามารถละสามารถถอน เป็นกรรมฐาน และเป็นสติปัฏฐานภาวนา แต่ถ้าอยู่ในบ้าน

เราไม่สามารถละ ไม่สามารถถอน ไม่เป็นกรรมฐาน ไม่เป็นสติปัฏฐานภาวนา การที่เรามาสร้างความรู้สึกใหม่เพื่อกันสามัญสำนึกที่เป็นความรู้สึกเก่าที่เห็นทีไรเป็นคนเป็นสัตว์ เห็นทีไรเป็นเราเป็นเขา เราพยายามทอนความรู้สึกนี้ให้มันห่างออกไป เพิ่มความรู้สึกใหม่เข้าไปๆ ถ้าตื่นมาไม่กำหนดว่าตื่นหนอ อยู่บ้านก็เราตื่น มาตรงนี้ก็เราตื่น กลับไปก็ได้เรากลับไปเหมือนเดิม ไม่ได้อะไรพิเศษเลย ฉะนั้นเราต้องสร้างตัวนี้ให้เกิดขึ้นมากๆ ด้วยการกำหนด ถ้าเราไม่กำหนดให้ต่อเนื่องจริง ๆ ความเป็นเราเป็นเขาก็จะขึ้นเป็นแถว ถ้าสมมุติเข้าห้องน้ำ อาบน้ำหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เราไม่กำหนด เราเปลี่ยนก็เป็นเราอีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นเราต้องทำความไม่เป็นเราให้เกิดขึ้น ถ้าเรากำหนดทีหนึ่งเราสามารถละทันที สามารถถอนได้ทันทีแล้วก็เป็นกรรมฐานและเป็นสติปัฏฐานภาวนาได้ทันที พยายามกำหนดให้ต่อเนื่องจริงๆ โยคีก็สามารถเห็นอะไรที่เราไม่เคยรู้เคยเห็นได้

วิธีกำหนดการตื่นนอน

ท้ายนี้ก็มีอย่างหนึ่งที่จะฝากว่า เมื่อวานนี้อาจารย์ฝากให้กำหนดการตื่น กำหนดเวลาตื่น แต่ตอนนี้เราจะให้วิธีตอนนอน หมายความว่าตอนนอนเราต้องทำ อุฏฐานสัญญา คือความหมายใจว่าจะลุกขึ้น โยคีอย่าไปหมกมุ่นในการนอน อย่าไปยินดีในการนอน

เวลาล้มตัวลงนอนแล้ว นอนหนอๆ ลงไปเรียบร้อย ตั้งท่าได้เรียบร้อยแล้วเราต้องทำอุฏฐานสัญญา คือ หมายใจกำหนดว่าจะลุกขึ้นเวลาไหน เช่น กำหนดนึกในใจสัก ๓ – ๔ ครั้ง ว่าจะตื่นตีสี่ๆ ๆ ๆ กำหนดไปอย่างหนักให้มันเต็มที่ ไม่ใช่เอาหย่อนๆ ตื่นมาก็งัวเงีย ต้องเอาจริงเอาจัง พอถึงตีสี่มันจะตื่นขึ้นมาทันที กำหนดเวลาตื่นเสร็จแล้ว ช่วงที่นอนไปมันยังไม่ดิ่งสู่ภวังค์ เราจะไม่ปล่อยใจให้มันคิดสะเปะสะปะ ต้องกำหนดคือหาที่เกาะให้ใจ ถ้าพองยุบมีอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพองยุบไม่มี กำหนดว่านอนหนอ ถูกหนอ จนกว่าจะหลับ แต่ไม่ใช่กำหนดเพื่อให้หลับทำอย่างนั้นตาจะสว่างทั้งคืน แต่ช่วงที่ยังไม่หลับเราไม่ปล่อยใจให้คิดสะเปะสะปะ โดยเราไม่ได้กำหนด ต้องกำหนดให้เป็นจะหลับไม่หลับเป็นเรื่องของเขา แต่ช่วงที่ยังไม่หลับเป็นเรื่องของเราที่ต้องหาที่เกาะให้ใจ ไม่ใช่ว่าถึงเวลานอนไม่ต้องหนอก็ได้ เปิดโอกาสให้มันคิดหน่อย อกุศลเอาไปกินหมดแล้ว อุตส่าห์หนอมาทั้งวัน ไปเสียท่าตอนนอน ต้องกำหนดจนกว่าจะหลับไป และต้องทำอุฏฐานสัญญาให้เกิดขึ้น วันต่อๆ มาต้องกำหนดเลื่อนเวลาขึ้นไป อย่าไปตีสี่เหมือนเดิม วิริยะหย่อน จากตีสามครึ่ง เป็น ตีสาม ตีสอง ตีหนึ่งครึ่ง เลื่อนๆ ขึ้นไป จนถึงไม่หลับเลย นั่นต้องให้สติ สมาธิพร้อม แล้วจะไม่หลับเลย จะให้มันหลับมันก็ไม่หลับ แล้วจะไม่เพลีย เพราะกำลังสติ สมาธิ ปัญญาดี ปีติมันหล่อเลี้ยงอยู่จะชื่นใจ มีจิตยินดีในการกำหนด

อย่างเดียว จะไม่หลับเลย ถ้าถึงตอนนั้นโยคีจะมีความสุขมาก ฉะนั้นขอให้โยคีจำไว้ว่าเวลาตื่นก็ให้กำหนดว่า ตื่นหนอ เวลาจะหลับต้องทำอุฏฐานสัญญา คือกำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น ขอให้ตั้งใจกำหนดกันต่อไป.........



ตอนที่ ๔

วิธีส่งใจในการกำหนด

วันนี้เป็นวันที่ ๔ ของการปฏิบัติธรรม การกำหนดเป็นหัวใจในการปฏิบัติ ให้ส่งใจไปกำหนดดูอาการความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรม ฟังแล้วดูเหมือนดูง่ายๆ แต่ทว่าเวลาทำจริงๆ มันไม่ค่อยถึง **การส่งใจถ้าไม่ถึงอาการแล้วมันก็ไม่สามารถรู้สภาวะนั้น ๆ ได้ชัด** วิธีการส่งใจ อุปมาให้เห็นง่ายๆเหมือนอย่างที่เรานั่งอยู่บ้านหรืออยู่ที่วัด นั่งคุยกับเพื่อนเรื่องอะไรต่าง ๆ ไม่เกี่ยวกับกรรมฐาน เกิดมีอะไรตกข้าง ๆ เรา เราจะละความสนใจในคู่สนทนาหรือเรื่องราวที่สนทนาอยู่ เราจะหันไปเลยว่าอะไรตกมา ส่งใจไปเต็มที่เลย วิธีส่งใจก็คืออย่างนี้เอง ในตัวเราจะมีหัว มีตัว มีขาอะไรก็แล้วแต่ เราละทิ้งความสนใจสิ่งเหล่านั้น ขณะที่เรานั่งอยู่เราจะมุ่งน้อมใจไปหาอาการของท้องที่พอง-ยุบ ที่ปรากฏอยู่ ส่งใจไปให้แนบอยู่กับอาการจริงๆ พอเริ่มพองขึ้นมาก็บริกรรมพองหนอ ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น เวลามันเริ่มยุบก็บริกรรมยุบหนอจนสุดยุบ เราไม่ต้องสนใจอย่างอื่น เวลาเราส่งใจไปที่เท้าให้เราส่งใจไปดูอาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ที่กำลังเคลื่อนไปที่กำลังเหยียบลงอย่างนี้ ส่งใจไปแนบอยู่กับอาการนั้น

บรรลุธรรมพบบรมสุข

ถ้าเราน้อมไปถึงจริง ๆ ของดีมันอยู่ตรงนั้นหมด อันที่จริงเราจะรู้ไม่รู้ เขาก็มีอยู่แล้ว ของดีอยู่ในการเดิน การนั่งภาวนา พองหนอยุบหนอก็เหมือนกัน ของดีที่อยู่ในตัวเรานี้มีค่ามากกว่าเพชรอีก สมบัติของความเป็นพระราชาก็ดี พระเจ้าจักรพรรดิก็ดี ยังสู้ความรู้ที่เราได้ไปรู้ความจริงตามความเป็นจริงที่มีอยู่ในตัวเราไม่ได้

อย่างเรื่องลูกชายของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ชื่อ นายกาละ แม้แต่พระพุทธเจ้าจะไปฉันภัตตาหารที่บ้านนี้ และวันหนึ่ง ๆ จะเลี้ยงพระภิกษุทั้งหลายที่บ้านของท่านอนาถะประมาณ ๒,๐๐๐ รูป เป็นประจำทุกวัน แต่นายกาละไม่เคยไปกราบพระพุทธเจ้าเลย ไม่เคยใส่ใจ ใครจะเลี้ยงพระอย่างไรก็ทำไป เที่ยวสำมะเลเทเมา ไม่สนใจเรื่องศาสนา

นายอนาถะไม่อยากให้ลูกชายตกนรกต่อหน้าต่อตา ท่านก็เลยคิดว่าคนส่วนมากที่ไม่ชอบเงินชอบทองเป็นไปได้น้อย ท่านก็เลยตั้งใจว่าจะจ้างลูกชายให้ไปรักษาอุโบสถ ก็เลยเรียกลูกชายมาบอกว่า "พ่อกาละ พ่อไปรักษาอุโบสถสักวันกับคืนหนึ่ง แล้วพ่อจะให้ ๑๐๐ กหาปณะ" นายกาละก็เลยแต่งตัวดี แล้วก็เข้าไปในวัดเชตวัน

เสร็จแล้วก็ไปนอนอยู่ตามวิหารคต ตอนเช้าก็รีบกลับมา พ่อก็ให้คนเตรียมขนม ข้าวต้มให้ เพราะลูกชายไปรักษาอุโบสถ นายกาละบอกว่า "ข้าวเอาไว้ทีหลังจ่ายเงินมาก่อน" พ่อก็เลยเอาเงินใส่ถุงมาให้ ๑๐๐ กหาปณะ ลูกชายจึงจะกินข้าวต่อ พ่อก็ออกอุบายอีกให้ลูกชายไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วให้ลูกจำมาบทหนึ่งแล้วมาเล่าให้พ่อฟัง พ่อจะให้ ๑,๐๐๐ กหาปณะ นายกาละดีใจใหญ่รีบแต่งตัวเข้าไปวัดเชตวันไปฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ฟังไป ๆ พระพุทธเจ้าพระองค์รู้วาระจิตของนายกาละว่ารับจ้างมาฟังธรรม พอฟังบทนี้น่าจะจำได้ พระพุทธเจ้าก็บันดาลให้ลืม ฟังบทต่อไป พระพุทธเจ้าก็บันดาลให้ลืมอีก ก็ฟังต่อ ๆ มา จนได้สำเร็จพระโสดาบัน

รุ่งเช้าพระพุทธเจ้าพร้อมภิกษุสงฆ์จะไปฉันภัตตาหารที่บ้านของท่านอนาถะ นายกาละก็เดินตามหลังพระพุทธเจ้า ใจก็คิดว่าวันนี้พ่ออย่าเอาถุงเงินมาให้เราต่อหน้าพระพุทธเจ้านะ กลัวพระพุทธเจ้าจะรู้ว่าตัวเองรับจ้างไปฟังธรรม แต่พระพุทธเจ้าพระองค์รู้อยู่แล้ว นายกาละรู้สึกอายมาก ทำท่ากระมิดกระเมี้ยน เศรษฐีเห็นท่าลูกชายแปลก ๆ ผ่องใสไม่เหมือนนายกาละคนก่อน พอมาถึงขึ้นไปข้างบนพ่อก็รีบให้คนเอาอาหารมาให้นายกาละทาน ลูกชายก็นั่งสำรวมกิน ในใจก็นึกว่าพ่ออย่าเอาเงินให้นะ แต่พ่อไม่รู้ ก็เลยให้คนไปเอาถุงทรัพย์มา ๑,๐๐๐ กหาปณะให้ลูกเป็นค่าจ้างไปฟังธรรม นายกาละก็บอกปัดใหญ่

พระพุทธเจ้าเลยถามว่าเรื่องมันเป็นอย่างไร เศรษฐีก็เล่าให้ฟังว่าเมื่อวานจ้างให้ไปรักษาอุโบสถ ไม่ได้เงินไม่ยอมกินข้าว แต่มาวันนี้กินข้าวก่อนเอาเงินยัดเยียดให้ก็ไม่เอา พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ปุถพฺยา เอกรชฺเชน, สคฺคสฺส คมเนน วา.
สพฺพโลกาธิปจฺเจน, โสตาปตฺติผลํ วรํ."

แปลความว่า โสดาปัตติผล ประเสริฐกว่าความเป็นเอกราชในแผ่นดิน กว่าการไปสู่สรรค์และกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง

"อนาถะเอ๋ย ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่มันไม่ประเสริฐแล้ว สำหรับลูกชายของท่าน บัดนี้เขาได้สิ่งที่ประเสริฐยิ่งกว่าความเป็นเอกราชา หรือความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ" ได้สิ่งที่ประเสริฐในที่นี้คือเป็นโสดาบันบุคคล ได้เป็นพระโสดาบันบุคคล ท่านว่าประเสริฐกว่าความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ความเป็นพระราชาและความเป็นใหญ่ใด ๆ ในโลก

การที่เรามาปฏิบัติสามารถรู้ความจริงตามความเป็นจริง ท่านบอกว่าประเสริฐกว่าความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ความจริงนี้จะปรากฏขึ้นได้ เราจะต้องใส่ใจกำหนดให้ถึงตัวของเขาจริง ๆ ถ้าใส่ใจใฝ่ใจไม่ถึงจริง ๆ มันไม่สามารถจะรู้อะไรได้ อันที่จริงของเหล่านี้มันอยู่ในตัวเต็มไปหมดเลย แต่ทว่าใจของเราไม่ได้ชำระ จึงไม่

สามารถที่จะรู้ว่าของดีที่มีอยู่ในตัวของเรามันเป็นอย่างไร ตอนนี้เราได้มีโอกาสมาชำระ เราก็ต้องพยายามเพียรกำหนดให้ดี ใส่ใจให้ถึงในอาการนั้นจริงๆ

อาการเมื่อปฏิบัติผิด

โยคีบางท่านกำหนดใจซ้อนกันก็มี ส่งใจไปกำหนดขวาย่างหนอ ใจหนึ่งก็จะไปดูรูปธรรมอยู่แล้ว แต่อีกใจหนึ่งก็ยังแอบไปดูว่าใจที่เราส่งไปมันถึงหรือเปล่ากลายเป็น ๒ อย่างซ้อนกันไปเลย ผลที่สุดปวดสมอง เกิดอาการเครียด ทำอย่างนี้ไม่ได้ อย่าไปทำมันซ้อนกัน ถ้าเราจะไปดูรูปธรรมก็ไปดูอาการขวาย่างหนอซ้ายย่างหนอ อาการของรูปธรรมเลย อย่าไปตามนามธรรมคือใจที่เราส่งไปกลัวมันจะไปไม่ถึงบ้าง อย่าไปดูใจที่ตามไปหา ตามไปดูรูปธรรม ไม่เช่นนั้นจะเกิดอาการเครียดขึ้นมา ทีนี้อาการที่โยคีบางท่านเป็นอยู่ เช่น กำหนดๆ ไปเกิดอาการปวดหลังขึ้นมา เสร็จก็ขึ้นมาบนหัว มาเวียนหัว อาเจียน สาเหตุที่ให้เกิดอาการอย่างนี้ เหตุใหญ่ๆ มีอยู่ ๒ อย่างคือ

๑) **โยคีพยายามบังคับใจให้อยู่กับอาการ** เช่น ขวาย่างหนอ ใจของเราก็ส่งไปที่อาการของเท้าอยู่ อีกใจหนึ่งต้องการจะให้ใจมันอยู่ที่เท้ากลัวมันจะฟุ้งออกไปข้างนอก คือไประแวงตัวหนึ่ง อยากให้ใจอยู่ตรงนี้ อีกใจก็ระแวง กลัวใจจะฟุ้งออกไปข้างนอก ทำให้ทำงาน ๒ อย่าง พอมันทำงานสองอย่าง มันก็เกิดอาการเครียดขึ้น

มา เมื่อความเครียดมันไล่ๆ ขึ้นมาข้างหลังทำให้เวียนหัวและอาเจียนได้

๒) เมื่อเรายืนแล้วเราลดสายตาลงประมาณวาหนึ่ง พอสายตาไปตกตรงไหน โยคีบางท่านไม่เข้าใจ จ้องพื้นใหญ่เลยบางทีเห็นเป็นรูปร่างอะไรต่ออะไร ถ้าไปจ้องอย่างนั้นก็จะเกิดอาการเวียนหัวขึ้นมาทันที อย่าไปทำอย่างนั้น เวลากำหนด อย่าไปบังคับใจให้อยู่กับอาการ ถ้าไปบังคับจะเกิดปฏิกิริยาปวดเวียนหัว อาเจียน ถ้าเป็นอยู่ให้รีบแก้

เมื่อเวทนามาเยือน

มาถึงวันที่ ๔ อาการอย่างหนึ่งที่ปรากฏกับโยคีมากขึ้นก็คือทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้นในเวลานั่ง พอถึงชั่วโมงเวทนามาแล้ว ส่วนมากก็แพ้ยกธงขาวกับเวทนาไป อันที่จริงเวทนาความเจ็บปวดที่เป็นอยู่มันเพิ่งเกิดกับเรา หรือเขามีอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน มีอยู่แล้วทำไมจึงมองไม่เห็นความเจ็บปวดในชีวิตประจำวัน **ในสัมโมหวิโนทนี** องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ทรงตรัสว่า อิริยาปเถหิ ปฏิจฺฉนฺนตฺตา น อุปฏฺฐาติ หมายความว่า **ในชีวิตประจำวันของเราทุกข์มันมีอยู่ แต่ที่เรามองไม่เห็นทุกข์ เพราะอิริยาบถปิดบังไว้**

ในอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถไหนที่ดีที่สุด อิริยาบถนอนดีที่สุด สบายที่สุด ถ้าให้นอนอย่างเดียวท่าเดียวก็ไม่ไหวอีก

เพราะกว่าจะหลับได้ต้องพลิกหลายตลบ นี่แสดงว่าทุกข์มีอยู่ เราถึงทนอยู่ในท่านั้นไม่ได้ ทุกข์มันมีอยู่ พอมันจะโผล่หน้าตาขึ้นมาหน่อย เราก็ไม่ยอมให้มันโผล่ เราก็พยายามขยับให้มันหาย ไม่ยอมให้มันเมื่อย ฉะนั้นเราจะเห็นว่า ถ้าเมื่อยจากการนั่ง เราก็ยืน เมื่อยจากการยืน เราก็นั่ง เมื่อยจากการนั่ง เราก็มานอน เมื่อยจากการนอน เราก็เปลี่ยนกันไปอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นพระพุทธองค์ท่านจึงบอกว่า **อิริยาบถมันปิดบังทุกข์ทำให้มองไม่เห็นทุกข์** แต่ที่โยคีของเรามาตรงนี้ เราต้องการมาดูของจริงที่อยู่ในตัวเรา อย่างทุกขเวทนาที่เรานั่งนาน ๆ แล้วมันปวดขึ้นมา เป็นของจริงเราไม่ได้ยืมของคนอื่นเขามา ความเจ็บเป็นของเรา เมื่อความเจ็บเป็นของเรา ทำไมไปไล่เขา ทำไมต้องการให้เขาหาย เมื่อมาตรงนี้เราต้องการจะดูของจริง เราไม่ขยับแล้ว เราปล่อยให้มันเกิดขึ้นเต็มที่เลย โยคีสู้ไม่ไหว ทนดูสภาพนี้ไม่ไหว ที่จริงของที่เกิดอยู่กับเราแท้ ๆ แล้วเป็นของเราด้วย มันน่าจะดูมันได้ มันเป็นของเราจริงแต่มันเป็นสภาพที่เป็นทุกข์ **ถ้าเราสามารถกำหนดดูเขาไปจนสุด ๆ ถึงที่สุดของเขาจนเขาดับไป โยคีจะมีความสบายมาก** และต่อไปจะบ่นหาเวทนา โยคีต้องการมาดูของจริง เมื่อของจริงปรากฏ โยคีอย่าไปหนีเขา **เราต้องเปิดโอกาสให้เขาเกิดเต็มที่โดยเราไม่ขยับ เราจะรู้ทันทีว่าในตัวเรามันมีแต่ทุกข์จริง ๆ** ถ้าปกติธรรมดา สมมุติว่าใครมาถามว่าท่านสบายดีไหม ท่านตอบว่าสบายดี คำว่าสบายดีของเรามันตรงกับสภาวะไหม

เราหลอกตัวเอง อันที่จริงมันเป็นทุกข์อยู่ทุกขณะเลย ไม่เชื่อลองดูซิ ขยับกันไปขยับกันมา ไม่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องเป็นหวัด แต่นั่ง ๆ ไปเวทนามันเกิด มันเป็นทุกข์ไม่สบาย มันเป็นกองแห่งทุกข์ ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ภิกขุนีสังยุต วชิราภิกษุณี ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านกล่าวว่า

"ทุกฺขเมว หิ สมฺโภติ, ทุกฺขํ ติฏฺฐติ เวติ จ.

นาญฺญตฺร ทุกฺขา สมฺโภติ, นาญฺญํ ทุกฺขา นิรุชฺฌติ.

ท่านบอกว่าทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ แล้วลองคิดดูว่าตรงไหนที่เป็นสุขบ้าง เพราะฉะนั้นที่เราบอกว่า สบายดีถูกหรือผิด ที่เราบอกว่าสบาย ๆ เราหลอกทั้งตัวเอง หลอกทั้งคนอื่นว่าเราสบายดี มันไม่สบายหรอก **ถ้าเราไม่กำหนด เรามองไม่เห็นทุกข์จริง ๆ** ความยินดีในกองทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นมา ที่เรายินดีพอใจในร่างกาย ในจิตใจของเราเพราะเราไม่เห็นทุกข์ เราถึงยินดีในตัวทุกข์ที่เป็นอยู่ บางทีไปทำงานมา ทั้งเหน็ดทั้งเหนื่อย ขุดดินดายหญ้า กลับบอกว่าวันนี้พ่อไปทำงานหนักดีจัง มันกินข้าวได้อร่อย กินข้าวได้มาก นอนหลับได้ดี เห็นทุกข์เป็นของดี ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตัวนี้มันเป็นทุกข์ เรากลับตาลปัตรว่า เอาทุกข์เป็นของดี

พระมารดาพระสิวลี

เรื่องนี้ยังปรากฏในเรื่องพระมารดาของพระสีวลี พระสีวลีท่านได้รับเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศด้วยลาภ ใครไปบูชาพระสีวลีมา พระสีวลีให้ลาภแก่คนที่ให้เช่าก่อน สำหรับคนที่เช่าบูชามาก็ได้องค์พระสีวลีมาก่อน แต่ลาภจะมาหรือไม่มาได้พระมาก่อน ลาภมาทีหลัง ถ้าพระพุทธเจ้าเสด็จไปไหน ต้องถามก่อนว่า "สีวลีมาด้วยไหม"? ถ้าสีวลีมา ไปทางลัดเลย ไม่อ้อมแล้ว เพราะถ้าพระสีวลีมาแล้วเทวดาที่อยู่ในป่าจะต้องลงมาใส่บาตรหมดเลย เพราะท่านเป็นผู้มีบุญจริง ๆ พระมารดาของพระสีวลี คือพระนางสุปปวาสาเป็นพระราชธิดาของพระเจ้าโกลิยะ พระนางสุปปวาสาได้รับเอตทัคคะจากพระพุทธเจ้า ว่าเป็นผู้ที่เลิศกว่าอุบาสิกาทั้งหลายในทางทำอาหารอันปราณีตถวายพระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ไม่มีใครทำอาหารประณีตเท่าพระนางสุปปวาสาได้ พระนางสุปปวาสาทรงครรภ์พระสีวลีถึง ๗ ปี พอใกล้จะคลอดมีครรภ์หลงอีก ๗ วัน จะเป็นจะตายคลอดไม่ออก ขวางช่องคลอดไม่ยอมลง มันปวดมากจะเป็นจะตายเอา แต่ว่าพระนางเป็นพระโสดาบัน ไม่บ่นเพ้อ มีแต่รำลึกอยู่เพียง ๓ ประการ คือ

๑) "สมฺมาสมฺพุทฺโธ วต โส ภควา โย อิมสฺส เอวรูปสฺส ทุกฺขสฺส ปหนาย ธมฺมํ เทเสติ"

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองจริงหนอ ย่อมทรงตรัสแสดงธรรมเพื่อให้ละจากทุกข์เห็นปานนี้

๒) "สุปฺปฏิปนฺโน วต ตสฺส ภควโต สาวกสงฺโฆ โย อิมสฺส เอวรูปสฺส ทุกฺขสฺส ปหานาย ปฏิปนฺโน"

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบแล้วหนอ ปฏิบัติเพื่อให้ละทุกข์เห็นปานนี้

๓) "สุสุขํ วต ตํ นิพฺพานํ ยตฺถิทํ เอวรูปํ ทุกฺขํ น สํวิชฺชติ"

พระนิพพานซึ่งเป็นที่ไม่มีทุกข์เห็นปานนี้ เป็นสุขจริงหนอ

ท่านรำพึงถึงวิตก ๓ ข้อ ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระนิพพาน ระลึกอยู่อย่างนี้พอวันที่ ๗ พระนางก็ให้เชิญเสด็จพระสวามีมาแล้วก็ขอร้องให้ไปเฝ้าทูลเรื่องราวของพระนางให้พระพุทธเจ้าทรงทราบ พระราชบุตรเสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้าหลังจากตรัสถามสารทุกข์สุกดิบแล้วก็กราบทูลพระพุทธองค์ว่า "พระนางสุปปวาสาตั้งครรภ์มา ๗ ปี มีครรภ์หลงอีก ๗ วันทนทุกข์ทรมานมาก" พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"สุขินี โหตุ สุปฺปวาสา โกลิยธีตา อโรคา, อโรคํ ปุตฺตํ วิชายตุ"

"ขอให้พระนางสุปปวาสาโกลิยธิดา จงเป็นผู้มีความสุข หาโรคมิได้ ทรงประสูติพระโอรสผู้หาโรคมิได้เถิด"

พอพระองค์ตรัสจบ พระนางก็ประสูติทันที ประสูติง่ายๆ เหมือนเทน้ำออกจากคนโท พอพระราชบุตรกลับมาถึงเห็นพระนางประสูติแล้วก็ดีพระทัย พระนางเลยขอให้พระสวามีกลับไปทูล

พระพุทธเจ้าอีกขอนิมนต์พระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระภิกษุสงฆ์มาฉันภัตตาหารที่พระตำหนัก ๗ วัน

พอดีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้รับนิมนต์โยมของพระมหาโมคคัลลานะไว้ ว่าจะไปฉันพรุ่งนี้ ก็เลยตรัสกับพระมหาโมคคัลลานะว่า "โมคคัลลานะเอ๋ย เธอไปถามโยมของเธอซิว่าจะเลื่อนวันได้ไหม" เพราะพระพุทธเจ้ารับนิมนต์แล้วท่านจะไม่ปัดว่านี้เป็นโยมสามัญธรรมดา โน้นเป็นระดับพระเจ้าแผ่นดิน เรางดคนนี้ไว้ก่อน พรุ่งนี้ค่อยไปฉัน ไม่ใช่ ท่านไม่ทำอย่างนั้น ท่านก็ส่งพระมหาโมคคัลลานะไปหาโยมของท่าน ไปถึงท่านก็บอกเรื่องให้ฟัง โยมผู้ชายเขาก็ตั้งข้อต่อรองไว้ว่า "ถ้าท่านรับประกัน ๓ ข้อนี้ได้ผมจะอนุญาตให้ ๑) ท่านจะต้องรับประกันชีวิตของผมว่าจะต้องไม่ตายภายใน ๗ วันนี้ ๒) ท่านต้องรับประกันว่าทรัพย์สมบัติของผมที่มีอยู่จะต้องไม่เป็นอันตรายในช่วง ๗ วันนี้ ๓) ท่านจะต้องรับประกันศรัทธาของผมว่า ผมจะไม่เสื่อมศรัทธาภายใน ๗ วัน" พระมหาโมคคัลลานะบอกว่า "๒ ข้อแรก อาตมารับประกันได้ แต่ประกันศรัทธาไม่ให้เสื่อมนั้นเป็นหน้าที่ของโยมเอง" โยมก็ตกลง

พระนางสุปปวาสาได้ถวายภัตตาหารพระพุทธเจ้าพร้อมภิกษุสงฆ์ ๗ วัน พอถึงวันที่ ๗ พระพุทธเจ้าพร้อมภิกษุสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว พระนางก็ให้สีวลีกุมารไปกราบพระพุทธเจ้า กราบพระธรรมเสนาบดีพระสารีบุตร กราบพระมหาโมคคัลลานะ กราบพระเถระผู้ใหญ่เสร็จแล้วพอกลับมา สีวลีกุมารก็ผ่านมาทางพระสารีบุตรอัครสาวก

ฝ่ายขวา ท่านก็เลยถามว่า "สีวลีเธออยู่ในท้องพระมารดาตลอด ๗ ปี เป็นไง สบายไหม" สีวลีกุมารบอกว่า "โอ มันจะสบายยังไง เหมือนกับตกโลหกุมภีนรกทั้งเป็น" พระนางสุปปวาสาเห็นลูกชายนั่งคุยกับพระสารีบุตร นั่งยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ พระพุทธเจ้าเห็นพระนางสุปปวาสายิ้มปลื้มใจที่ลูกของตัวเองได้มีโอกาสได้คุยกับพระสารีบุตร พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสถามว่า "สุปปวาสาเธออยากได้ลูกชายแบบนี้อีกไหม" พระนางสุปปวาสาตอบว่า "อยากได้อีกสัก ๗ คนพระเจ้าค่ะ" โอโหคนเดียวก็จะตายอยู่แล้ว เห็นลูกตัวเองคุยกับพระสารีบุตร ลืมทุกข์ที่ตัวเองเพิ่งผ่านมาเมื่อไม่กี่วันหมดเลย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านก็เลยตรัสอุทานขึ้นมาว่า

"อสาตํ สาตรูเปน, ปิยรูเปน อปฺปิยํ.
ทุกฺขํ สุขสฺส รูเปน, ปมตฺตมติวตฺตติ."

แปลว่า **"ทุกข์อันไม่เป็นที่น่ายินดี ย่อมครอบงำบุคคลผู้ประมาท โดยความเป็นของน่ายินดี ทุกข์อันไม่เป็นที่น่ารัก ย่อมครอบงำบุคคลผู้ประมาท โดยความเป็นของน่ารัก ทุกข์ครอบงำบุคคลผู้ประมาท โดยความเป็นสุข"** ตัวเรามันทุกข์ทั้งนั้น แต่เราก็ยังชอบอยู่ มีใครรังเกียจตัวเองไหม ไม่มี เพราะอะไร ทั้งๆ ที่เป็นกองทุกข์แท้ ๆ เป็นอยู่ นั่งก็ไม่สบาย นอนก็ไม่สบาย เราก็ยังหลงว่ามันเป็นของดีอยู่นั่นเอง มันเป็นทุกข์อยู่ แต่เรามองไม่เห็น ฉะนั้นที่เรามาตรงนี้เราต้องการดูของจริง เราอย่าไปหลบเขา **พยายามดู พอเรารู้ของจริงเราก็จะได้ผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา**

การเอาชนะเวทนาของพระเถระ

ที่โยคีของเราประพฤติปฏิบัติกัน จนเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ความปวดอย่างนี้ยังไม่เท่าทุกข์ของพระเถระสมัยโบราณ พระเถระ ๓๐ รูปที่ถูกเสือโคร่งกัดกินเนื้อ ทุกข์ของพระอีกองค์หนึ่งที่ถูกหอกแทง ในสมัยพระพุทธเจ้ามีพระชนม์อยู่ มีพระ ๓๐ รูป รับกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วท่านก็พากันไปอยู่ในป่า พอไปอยู่ป่า ท่านก็ไม่ทราบว่าที่ป่านี้มีเสืออยู่ ก็ทำกติกากันไว้ว่า เราจะต้องพยายามเจริญกรรมฐานกันใน ๓ ยาม คือ ปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม เราจะพยายามไม่มีธุระอะไรไม่ให้พูดกัน แล้วไม่ให้อยู่ในที่เดียวกัน ต่างรูปต่างอยู่รูปละแห่ง แยกย้ายกัน ๑๕ วันเราจะเคาะไม้เป็นสัญญาณลงอุโบสถ ใครไม่สบายก็ให้มาเคาะสัญญาณไม้นี้ จะได้ช่วยกันรักษา นอกนั้นไม่มีกิจที่จะคุยกัน ตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญสมณธรรมอย่างเดียว

บังเอิญในป่ามีเสือโคร่งอยู่ตัวหนึ่ง มันก็มาจับตะครุบเอาพระไปกินวันละองค์ แล้วพระที่ถูกเสือโคร่งจับไปไม่ร้องสักคำเพราะกลัวเสียงของตัวเองจะไปกวนสมาธิของพระที่ปฏิบัติด้วยกัน ยอมตาย เสือโคร่งมันก็ได้ใจ คาบไปกินวันละรูป พอถึง ๑๕ วัน ๑๕ รูปก็หมดไป พอครบ ๑๕ วัน ท่านก็เคาะสัญญาณมาประชุมกันเพื่อจะลงอุโบสถ "เอ เรามากัน ๓๐ รูป ทำไมเหลือแค่ ๑๕ รูป" สืบไปสืบมารู้ว่าเสือโคร่งคาบไปกินวันละองค์ ก็เลยทำสัญญากันใหม่ว่าใครถูกเสือโคร่งจับให้บอก

วันหนึ่งพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งก็เจอดี ถูกเสือโคร่งคาบไป พอคาบไปท่านก็พูดว่า "ท่าน เสือๆ" พูดได้แค่นั้น พระพอได้ยินก็ถือคบเพลิงบ้าง ถือไม้เท้าบ้าง ที่ตัวเองจะถือได้ไล่ตาม เพื่อหวังจะให้เสือมันทิ้งพระรูปนั้น เสือมันก็ไม่ทิ้ง มันคาบวิ่งแล้วกระโดดไปที่เขาขาด ทีนี้พระตามไม่ได้ ก็เลยบอกว่า "ตอนนี้ผมช่วยคุณไม่ได้แล้ว คุณวิเศษจะปรากฏแก่พระก็ตอนที่อยู่ในสถานการณ์อย่างนี้" เมื่อช่วยไม่ได้ก็ให้กำลังใจ เสร็จแล้วก็พากันกลับไป ไม่ได้ทำอะไร

เสือมันก็วางพระอยู่บนแท่น เสร็จแล้วมันก็เริ่มแทะกินตั้งแต่เท้าปลายนิ้วเท้า มาถึงข้อเท้าพระท่านก็ข่มเวทนาไว้ เจริญวิปัสสนากรรมฐานไป ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แล้วเสือก็แทะกินตั้งแต่ข้อเท้ามาถึงเข่า ท่านได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี จากเข่ามาถึงโคนขาท่านเป็นพระอนาคามี กินจากท้องเกือบจะถึงหัวใจสำเร็จเป็นพระอรหันต์เลย ถ้าเป็นเราคงสลบไสล หนอไม่ทัน หรือคงทำร้ายเสือ แต่ท่านไม่ทำร้ายสัตว์ พลีชีพเพื่อศีล เป็นการรักษาศีลที่อุกฤษฏ์ที่สุดเลย ผลที่สุดท่านก็ปรินิพพานไป ในเรื่องนี้โยมลองคิดดูสิว่าความเจ็บของเราที่เจ็บอยู่กับพระที่ถูกเสือแทะกิน อย่างไหนจะเจ็บมากกว่ากัน ของเราเทียบไม่ได้เลย

มีพระอีกองค์หนึ่งชื่อ ทีปมัลละในประเทศศรีลังกา สมัยนั้นท่านพาภิกษุอีก ๓๐ รูป ไปเจริญกรรมฐานที่เนินแห่งหนึ่ง ชื่อครวาลิยะ ไกลออกไปอยู่ในป่า พระองค์นี้ขยันมาก ขยันเดินจงกรม

พอเดินจงกรมมากเข้ามากเข้า เท้าท่านบวมแตก พอเดินจงกรมด้วยเท้าไม่ได้ เอาเข่าเดินแทนเลย วิริยะท่านมาก คืนหนึ่งช่วงที่ท่านเดินอยู่ในป่า พรานเนื้อไปเห็นนึกว่าเนื้อ มันตะคุ่ม ๆ ก็เลยเอาหอกพุ่งแทงเข้าไปทะลุพระเลย พรานไปเจอตกใจไม่ใช่เนื้อกลายเป็นพระ ท่านก็ไม่พูดอะไร ขอให้ดึงหอกออกให้หน่อย พอดึงหอกออกแล้วท่านก็เอาหญ้าแห้งที่อยู่ใกล้ ๆ ท่านขมวด ๆ เป็นก้อนมาอุดปากแผลไว้ แล้วก็ขอให้เขาช่วยประคองท่านไปนั่งบนแท่นหิน ท่านก็ข่มเวทนาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไม่นานท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี้ลองมาดูสิว่าทุกขเวทนาของโยคีกับของพระที่ถูกหอกแทงใครหนักกว่ากัน ถ้าเรากลัวทุกขเวทนาของเราพึงนึกถึงพระ ๒ องค์นี้ การกำหนดเวทนามันเป็นอย่างนี้ เวลามันเกิด ถ้าเกิดจุดเดียวไม่มีปัญหา แต่ถ้ามันเกิดพร้อมกันหลาย ๆ จุด ตรงขาข้างนี้ก็ปวด ขาข้างนี้ก็ปวด หลังก็ปวด เอวก็ปวด หัวก็ปวด หลาย ๆ จุดโยคีของเราอย่าไปไล่กำหนดทุกจุดนะ ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ไล่ไปทุกจุด อย่าไปทำ มีหลักการอยู่ว่า ถ้าปวดพร้อมกันไป แต่หนักเบาไม่เท่ากัน ให้กำหนดจุดที่หนักกว่า เวลาเวทนาเกิดเราไม่ต้องกำหนดเวลาว่าเท่านั้นนาที เท่านี้ชั่วโมง ปล่อยเลย ถ้าปวดเท่า ๆ กัน ให้เลือกเอาจุดใดจุดหนึ่ง ไม่ต้องเอาทุกจุด สมมุติว่า ๒ ขาหนักเท่ากัน เราก็เลือกเอาขาข้างหนึ่ง ขวาก็ขวาไปซ้ายก็ซ้ายไป ให้ดูข้างเดียวเท่านั้น จนกว่าเขาจะดับไป ถ้าเขาดับไปแล้ว ข้างนี้ยังไม่ดับ เราก็ย้ายมาดูข้างนี้ต่อ ต้องกำหนดจนกว่าเขาดับไป

วิธีกำหนดเวทนา

หลักวิธีในการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ หลักด้วยกัน คือ ๑) **เวลากำหนดทุกขเวทนาอยู่ อย่าไปอยากให้เขาหาย** แหมกำหนดมาตั้งนานไม่เห็นหายเลย ไปพยายามจะให้เขาหาย อย่างนี้ไม่ให้ทำ ๒) **อย่าคิดเอาแพ้เอาชนะเขา** มันจะแน่แค่ไหนเวทนา ฉันจะต้องเอาชนะแกให้ได้ อย่าไปคิดอย่างนี้ ๓) **อย่าไปอยากรู้ว่า เขาออกแบบไหน** คือเวทนาของเรามันจะหายแบบไหน อยากรู้นัก หลัก ๓ ข้อนี้ เราต้องเว้น ถ้าไม่เว้นแล้วเวทนามันจะขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ยอมหายไม่ยอมไปไหน

อาจารย์เคยยกตัวอย่างโยคีที่ปฏิบัติอยู่ที่บ้านเทียนสวน ผู้หญิงอายุประมาณ ๒๐ – ๒๑ ปี เขานั่งไม่ได้นาน ประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ลุกแล้ว พอมาสอบอารมณ์ อาจารย์บอกว่า “เวทนาเราต้องอดทน แล้วในนั้นมันมีของดีมากเลย ถ้าเราสามารถผ่านไปได้ ต่อไปเราจะนั่ง ๒๐, ๓๐ ชั่วโมงสบายเลย แล้วเราจะพบสิ่งที่เรายังไม่เคยพบ ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น ในการดับของเวทนา พยายามอดทน ถ้ากำหนดเวทนาแล้ว กระดูกมันจะแตก เอ็นมันจะขาด เนื้อมันจะฉีก อาจารย์จะรับรักษาให้ ไม่ต้องกลัว ยิ่งปัจจุบันมี ๓๐ บาทรักษาทุกโรค โรคหนึ่งแค่ ๓๐ บาท สามโรค มัน ๙๐ บาทเท่านั้นเอง กระดูกแตกเอย เอ็นขาดเอย เนื้อฉีกเอย โรคละ ๓๐ บาท อาจารย์ให้ ๑๐๐ บาทเลย

พออาจารย์รับรองเขาก็นั่งเลย พอนั่งแล้วเกิดเวทนาที่ขาสองข้าง มันปวดหนักทั้งสองข้างเลย เขาก็มากำหนดขาข้างขวาก่อน กำหนดปวดหนอ ๆ ยิ่งหนักขึ้นอีก ชั่วโมงที่ ๑ ผ่านไป เข่าที่จริงมันอยู่ข้างล่างมันขึ้นมาเมื่อไหร่ไม่รู้ หน้านิ่วคิ้วขมวดเลย เหงื่อก็ไหลพลั่ก ๆ น้ำตาก็เล็ดออกมาเลย มันปวดแบบสุด ๆ แต่เขาก็ไม่ยอม ทนกำหนดดูต่อไป อาจารย์บอกว่ามีของดี จะต้องพิสูจน์ให้ได้ ดูไป ๆ ชั่วโมงที่ ๒ เริ่มกำหนดแล้ว ปวดหนอ ๆ ต่อไปอีก เขาไม่ยอม ชั่วโมงที่ ๒ ปวดหนักขึ้นไปอีก หนักเข้า ๆ จนชั่วโมงที่ ๒ ใกล้จะหมด มันเพลาลง มันเคลื่อนเวทนาที่มันปวดตรงขา มันเลื่อนขึ้นมา ๆ ออกตรงหู มันแปลกในความรู้สึกมันเหมือนไอน้ำที่พุ่งออกจากกาเวลาที่เราต้มน้ำเป็นลำ ทีนี้ซีกข้างนั้นทั้งซีกเย็นสบาย ไม่มีเจ็บไม่มีปวดเลย เหมือนเอาน้ำแข็ง น้ำทิพย์อะไรไม่รู้มาชโลมให้เกิดความสุขจริง แต่อีกข้างยังปวดอยู่ ข้างนี้ผ่านไป ๒ ชั่วโมงจบแล้ว แต่อีกข้างนี่ ๒ ชั่วโมงยังปวดอยู่ เขาก็ได้ใจแล้ว ได้ทีแล้ว ถ้ามันดับของมันได้จะมีความสุขมาก เขาเริ่มกำหนดปวดหนอ ๆ ทีนี้ขามันก็ขยับอีก ขยับขึ้น ๆ ชั่วโมงแรกก็หนักมาก ชั่วโมงที่ ๒ ก็หนักเข้าไปอีก สุดท้ายเวทนาก็ขยับ ๆ ขึ้นไปออกหูซ้ายอีกเหมือนกัน ด้านขวาไปออกหูขวาออกอย่างเดียวกันเลย ทีนี้ร่างกายทั้งร่างกายจะนั่งไปกี่สิบชั่วโมง สบาย เขาเสวยความสุขมากตอนนั้น สุขเพราะทุกขเวทนามันดับไป นั่งยิ้มแย้มแจ่มใส เขาจะสบายอย่างไร? โยมลองดูก็แล้วกันว่า

ถ้าเวทนาของเรามันดับจะมีความสุขสบายอย่างไร? แต่อย่าไปคอยอย่างที่อาจารย์ว่าของเด็กคนนี้มันปวดหนอ ๆ แล้วมันออกตรงหู ของเราปวดหนอ ๆ มันจะลงไปทางไหน นั่นต้องระวัง เพราะถ้าเวทนามันเลื่อน ๆ ไป พอมันจะออกแล้วจะดีใจไม่ได้ ประเดี๋ยวมันก็กลับขึ้นมาอีก จะต้องดูเฉย ๆ อย่าไปอวดดีกับเขา

มีหมอฟันคนหนึ่งมาเข้ากรรมฐานกับอาจารย์ที่สำนักเล็ก ๆ ที่อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ พอปฏิบัติเข้าวันที่ ๓ อาจารย์ก็บอกว่า "หนูต้องระวังนะ วันที่ ๓ ที่ ๔ เวทนามันจะเกิด" หมอคนนั้นเขาว่า "อาจารย์ความเจ็บปวดนี้หนูคิดว่าหนูทนได้ หนูไม่กลัว" อาจารย์ก็ว่า "มันเป็นอย่างไรที่เราไม่กลัวเวทนา" เขาบอกเขาเป็นหมอฟัน เขาอยากจะรู้ว่าถอนฟันมันเจ็บขนาดไหน เขาก็ให้เพื่อนของเขาถอนฟันซี่หนึ่งโดยไม่ฉีดยาชา ให้แคะกันเอาแบบสด ๆ โยมลองคิดดูซิฟันของเรามันโยกคลอนอย่างนี้ ขนาดนั้นมันยังปวดขนาดหนัก นี่แบบว่าถอนสด ๆ เลือดมันก็พรั่งพรูออกมา มันเจ็บแต่เขาทนได้ เขาเก่ง อาจารย์เลยบอกว่า "อย่างนั้นก็เถอะ เราทนอย่างนั้นได้ก็จริง แต่ทุกขเวทนาในระหว่างการปฏิบัติมันยิ่งกว่านั้น" เขาก็บอกอาจารย์ "หนูทนได้" เขามั่นใจอย่างนั้นที่ไหนได้ พอกลางคืนกลับไปจากสอบอารมณ์ เขาไปปฏิบัติต่อเจอดีร้องจ๊ากเลย ที่เขาบอกทนได้ ๆ ทนไม่ได้จริง ๆ โอ๊ยนึกว่าทุกข์ที่ว่าเราถอนฟันสด ๆ มันจะมากแล้ว แต่ทุกข์นี่มันคล้าย ๆ กับว่าจะบิด

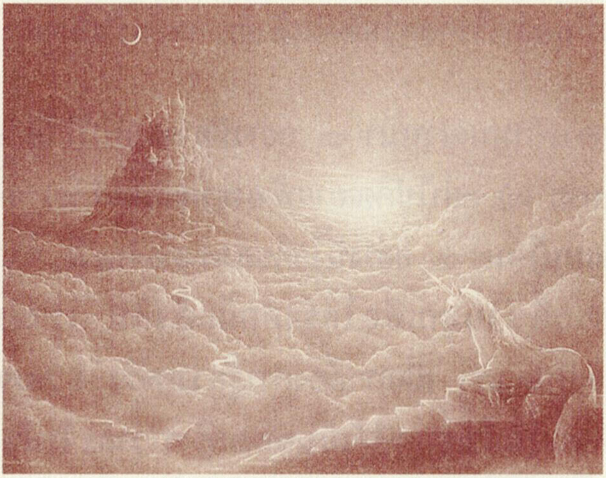
ให้กระดูกแตกจริง ๆ เหมือนเนื้อจะฉีก เหมือนเอ็นจะขาดจริง ๆ ทนไม่ได้จริง ๆ พอตอนเช้าไปสอบถามอารมณ์ อาจารย์ก็ถามว่า "เป็นไง เจอของดีหรือยัง" เขาบอกว่า "โอ๊ย อาจารย์ หนูนึกว่าไอ้ที่เราถอนฟันมันทุกข์พอแล้วเราอดทนได้ แต่ว่านี่มันหนักกว่านั้นตั้งหลายเท่า" แต่จะหนักอย่างไร โยคีของเราทดลองกันเองก็แล้วกัน แต่ถึงอย่างไรมันก็ไม่ตาย อย่างที่บอกถ้ามันเป็นอะไร อาจารย์จะรักษาให้ ๓๐ บาท ไม่แพง ฉะนั้นขอให้โยคีกำหนด เราต้องการจะดูของจริงที่มีอยู่ในตัวเรา เมื่อของจริงปรากฏแล้ว เราอย่าหลบหนี ของ ๆ เรากลัวทำไม ไม่ต้องกลัว อดทนแล้วเราจะได้ของดีจากการกำหนดเวทนา ไม่เชื่อลองดู

มีพระนิสิตมหาจุฬาของพุทธโฆษ ๗๐ กว่าองค์ มาปฏิบัติ ปี ๑ ถึงปี ๔ นำไปปฏิบัติที่วัดเขาดิน อยู่ใกล้ ๆ เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ พระท่านทีแรกก็ไม่คิดว่ามันจะเป็นจริง คิดว่าอาจารย์ก็พูดไปอย่างงั้น ๆ คิดว่าอาจารย์จะโม้หรือเปล่า ท่านก็เลยตั้งใจกำหนด พอกำหนดจริง ๆ มันเป็นจริง ๆ บางองค์มันวิ่งออกมา เห็นเส้นเอ็นแดงเลยในความรู้สึกของท่าน เวทนามันไหลวิ่งไปออกตรงปลายเท้า ซู่ๆ มีเสียงด้วย ท่านก็นึกว่ามันดังถึงขนาดนี้ คนอื่นคงจะได้ยิน แต่มองคนอื่นเขาไม่ได้ยิน ตัวท่านได้ยินอยู่องค์เดียว เด็กรามคำแหงก็เหมือนกัน ไปปฏิบัติที่อยุธยา ๗๘ คน เด็กรามคำแหงเราก็รู้ บางคนนั่งได้ ๕ นาที ก็บ่นกระปอดกระแปด นั่งต่อไม่ได้

ผลที่สุดอาจารย์ก็ท้า เขาก็รับคำท้า เป็นไงเป็นกัน เขาก็เอาจริง พอนั่งปฏิบัติเขานั่งใกล้ ๆ กัน เพราะว่าที่มันแคบ เขานั่งเป็นวงกลมเป็นชั้น ๆ ทีนี้พอเขากำหนดไป ปวดหนอ ๆ มันวิ่ง เสียงมันดังก๊อกแก๊กๆ พอถึงตรงอุ้งเท้ามันเหมือนเอาอะไรมาคว้าน เอาเนื้อหลุดออกไปทั้งแผ่น เขาก็นึกว่าเสียงเวทนาของเขาคงจะไปรบกวนเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ พอเวทนาออกไปแล้วเขาก็เลยเหลียวไปชำเลือง ๆ ดูเอ๊ะเพื่อนก็นั่งสบาย ๆ ไม่เห็นมีอะไรเลย เขาได้ยินอยู่คนเดียว ของโยมจะเป็นอย่างไรค่อยว่ากันก็แล้วกัน แต่อย่าไปคอย

หลักการกำหนดเวทนา ๓ อย่างที่อาจารย์ให้ไว้มี ๑) **อย่าไปอยากให้เขาหาย** ๒) **อย่าไปคิดเอาแพ้เอาชนะกับเขา** ๓) **อย่าไปอยากรู้ว่าเขาออกแบบไหน** ๓ อย่างนี้โยคีของเราต้องระวัง ถ้ากลัวเวทนาเรานึกถึงพระที่ท่านถูกเสือโคร่งกัดก็แล้วกัน เรามาศึกษาหาความจริงที่อยู่ในตัวเรา เมื่อเราต้องการรู้ความจริง ความจริงปรากฏเราอย่าไปหลบ แล้วเราจะได้เห็นของแท้ ๆ ว่าอะไรมันเป็นอะไร มันจริงอย่างไร ไม่จริงอย่างไร เราจะได้เห็น ถ้าเราได้เห็นอย่างนี้ **วิปัสสนาญาณเกิดเพราะอาศัยการกำหนดเวทนา** เราจะได้เห็นพระพุทธเจ้าด้วย ก็ขอให้โยคีพยายามตั้งอกตั้งใจกำหนด ใครกำหนดได้เท่าไรก็เป็นผลดีแก่โยคีเท่านั้น **เพราะเรื่องการกำหนด การตั้งสติ การรักษาศีล เป็นหน้าที่ของโยคีแต่ละคน** อาจารย์ไปช่วยไม่ได้

นอกจากเอาธรรมะที่สมเด็จพ่อได้ทรงตรัสไว้มาแนะแนวแก่โยคีของเราให้ทำเอาเองแล้ว องค์สมเด็จพ่อบอกว่าสิ่งที่ให้ดูนั้นก็ไม่ได้ไกลไปจากตัวเรา อยู่ตรงนี้หมดเลย ตอนนี้เราทำงานอยู่ที่นี่ ใกล้ ๆ ง่าย ๆ ไม่ต้องแบกไม่ต้องหาม แต่ของง่ายรู้สึกมันยากเหลือเกิน มันหนักเหลือเกิน ขอให้โยคีของเราพยายามอดทนดู ตามดูให้ได้จริง ๆ



ตอนที่ ๕



หน้าที่ของโยคี

วันนี้ เป็นวันที่ ๕ ของการปฏิบัติธรรม เท่าที่สอบอารมณ์ดู วันนี้ไม่ว่าพระหรือโยมกำลังเจอเวทนากันอย่างหนัก เป็นวันของเวทนา แต่ละคนก็รับรสชาติของเวทนาไปตามรูปแบบ เวทนาเป็นของจริงที่ปรากฏอยู่ในตัวเรา ไม่ใช่ของปลอม การมาดูของจริงโดยการมาดูตัวเรา อย่างเราเรียนหนังสือในพระไตรปิฎก ท่านบอกว่ารูปนามขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ จริง ๆ แล้วนั้นเป็นแต่ชื่อ แต่ตัวจริงของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมันอยู่ตรงนี้ในตัวเรานี่เอง คือรูปนาม ร่างกายจิตใจ ไม่ใช่อื่นไกล

ฉะนั้นเราไม่ต้องไปคำนึงถึงเรื่องอื่น พยายามใส่ใจดูอาการจริง ๆ แล้วทุกอย่างมันจะปรากฏขึ้น หลวงพ่อใหญ่ท่านอุปมาพูดถึงการที่เรามาดูตัวเราท่านบอกว่า

"คนที่ไม่เคยเห็นช้างตัวจริง เขาได้แต่ดูรูปช้าง สมมุติว่าเราถ่ายรูปหรือวาดภาพมาก็ดี เขาก็ดูว่า อ้อ หน้าตาช้างมันเป็นอย่างนี้ตัวใหญ่ ๆ ขาเหมือนกับเสา มีงวง มีงา มีหู หัว คอเป็นอย่างนั้น

เขาก็ดูในภาพ ตอนที่เขายังไม่เจอช้างตัวจริง ทีนี้พอมาเห็นช้างตัวจริงแล้ว เขาก็ไม่จำเป็นต้องไปดูภาพอีก ดูตัวจริง มันชัดเจนกว่า”

ฉะนั้นการที่เราศึกษาเล่าเรียนมา พูดถึงขันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ นั่นยังไม่ใช่ของจริง แต่ไม่ใช่เป็นสัทธรรมปฏิรูป หมายความว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นบัญญัติธรรมเท่านั้น แต่ว่าตัวจริง ๆ อยู่ตรงนี้ ขันธ์ของใครของมัน คนแต่ละคนมี ๕ ขันธ์ด้วยกัน ดังนั้นเวลาเรามาดูของจริง ของที่มันปรากฏอยู่ในตัวเราจริง ๆ เราไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งอื่น พยายามดูของแท้ให้ได้จริง ๆ วิธีการตามดูก็เป็นพุทธวิธีที่องค์สมเด็จพ่อทรงประทานไว้ ไม่ใช่สักแต่ว่าตามดูเฉย ๆ การตามดูของเราแต่ละขณะ ๆ นั้น มันประกอบด้วย สติ สมาธิ ปัญญา

อย่างที่อาจารย์เคยบอกไว้ ความรู้สึกของเราที่อยู่ที่บ้าน กับความรู้สึกของเราที่อยู่ตรงนี้ ดูรูปร่างกายอันเดียวกัน แต่ว่าความคิดมันต่างกันคนละแบบ อยู่บ้านมันมีแต่ความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นผู้หญิง ผู้ชาย เป็นเรา เป็นเขา ไม่เป็นกรรมฐาน แต่มาตรงนี้ มันปราศจากความเป็นหญิง เป็นชาย ความเป็นคนเป็นสัตว์ ความเป็นเราเป็นเขา ความรู้สึกมันต่างกัน เป็นการสร้างความรู้สึกชนิดพิเศษให้เกิดขึ้น เพื่อประโยชน์ที่เราจะเอาความรู้นี้ไปส่องให้รู้จักความจริงที่ปรากฏอยู่ตรงนี้ ให้รู้ตามความเป็นจริง

การตามดูรูปนาม

การเจริญวิปัสสนา เราต้องพยายามตามดู มีหน้าที่ตามดูอย่างเดียว ตามดูอาการที่เขาเป็นอยู่จริง ๆ การกระทำของเราไม่ต้องแบกต้องหามสบาย ๆ แต่รู้สึกสบายไหม เบาไหม ฟังแล้วมันง่ายแต่ทำไมหนักเหลือเกิน เป็นภาระที่หนักจริง ๆ ฉะนั้นวิธีการตามดูอย่างนี้ สมมุติว่าตื่นขึ้นมาปุ๊บยังไม่ทันลืมตาเราก็กำหนดความรู้สึกตัวว่าตื่นหนอ เราได้ยินเสียงเราก็ตามดูอาการ ได้ยินเสียง ได้ยินหนอ ๆ พอจะลืมตา เราก็ตามดูอาการว่า ลืมตาหนอ พอเกิดการเห็นเข้าเราก็กำหนดตามดูอาการ โดยบริกรรมว่าเห็นหนอ ๆ แค่ตามดูอาการแต่มันทำยาก ฉะนั้นในสติปัฏฐาน องค์สมเด็จพ่อจึงบอกว่าการเจริญวิปัสสนาฟังดูแล้วมันเหมือนง่าย แต่มันไม่ง่ายอย่างที่เราคิดเพราะว่าการฝึกตัวเองมันเป็นของฝึกยาก อย่างที่อาจารย์เคยบอกว่าองค์สมเด็จพ่อพระองค์ตรัสว่า **"อตฺตาหิ กิร ทุทฺทโม" ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก** แค่ตามดูง่าย ๆ มันก็ไม่ยอม ใจเรามันอ้างสารพัดอย่าง พยายามหลีก ๆ ไม่ให้เราเข้าไปหาอาการนั้น ทีไปดูอย่างอื่นดูได้ดูดี จ้องดูเอา ๆ ไม่เห็นอ้างเลย แต่พอมาดูตัวเอง อ้างโน่น อ้างนี่สารพัดอย่าง ทีเราเหลียวดูต้นไม้ ภูเขา เห็นคน ดูรถรา ไม่เห็นเราบ่นอ้างอะไรเลย

ความเพียรเป็นหลักในการทำกรรมฐาน

องค์สมเด็จพ่อพระองค์ตรัส ในสติปัฏฐาน ๔ อย่าง พระองค์ยกเอาวิริยะเป็นประธาน จริง ๆ แล้วตามสติปัฏฐานอุเทศ ท่านแสดงไว้ว่า

"กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺสํ" อาตาปีเป็นชื่อของวิริยะ อาตาปะ แปลว่าผู้ที่มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน สัมปชาโนเป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะคือปัญญา สติมาเป็นผู้มีสติ เป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้มีสัมปชัญญะ เป็นผู้มีสติ ฉะนั้นใน ๓ อย่างนี้ ปัญญา สติ จะดีขนาดไหนก็แล้วแต่ แต่ถ้าขาดวิริยะแล้ว จะเกิดไม่ได้เลย สมมุติว่าขี้เกียจหนอ ตื่นขึ้นมาเราไม่หนอ อาจารย์ก็ไม่รู้กับเรา สติ สมาธิ ปัญญาเราจะไม่ได้เลย ฉะนั้นวิริยะต้องนำหน้า พระพุทธเจ้าตรัสวิริยะนำหน้าว่า

"กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปีฯ
เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปีฯ
จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปีฯ
ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปีฯ

แล้วในนักธรรมตรีที่เราเรียนผ่านมา ท่านบอกว่า วิริเยน ทุกขมจฺเจติ **ผู้ที่จะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร** ฉะนั้นความเพียรเป็นหลักในการทำกรรมฐาน ถ้าเราขี้เกียจในการกำหนดแล้ว สติก็ไม่เกิด สมาธิก็ไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด ฉะนั้นโยคีต้องขยันในการกำหนด

เทวดาภาษิต

มีเทวดาองค์หนึ่งลงมากล่าวคาถาในสำนักของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในคาถานั้นเขากล่าวว่า "ยํกิญฺจิ สิถิลํ กมฺมํ"

ท่านบอกว่า **การกระทำอันใดที่ย่อหย่อน** ข้ามไปอีกวรรคหนึ่ง ท่านบอกว่า "น ตํ โหติ มหปฺผลํ" **การกระทำอันนั้นไม่มีผลมาก ฉะนั้นทางโลกก็ดี ทางธรรมก็ดี ถ้าการกระทำอันใดวิริยะน้อย ย่อหย่อนแล้ว การกระทำอันนั้นไม่มีผลมาก**

พี่เลี้ยงเด็ก

เราเจริญวิปัสสนาก็เหมือนกัน เขาบอกให้ตามดู ก็คือการกำหนดรู้ตามอาการที่เป็นไปอยู่ ตื่นมาให้กำหนดว่าตื่นหนอ พอเราตื่นนอน เราขี้เกียจกำหนด มันก็ไม่ได้อีก เราเพียงตามดูเท่านั้นเอง ไม่ต้องไปออกแรงอะไร แค่กำหนดว่าตื่นหนอ ไม่ได้เสียแรงอะไร ทำไมมันทำไม่ได้ มันขี้เกียจ ต่อไปต้องพยายาม ถ้ามันขี้เกียจก็กำหนดว่า ขี้เกียจหนอ หรือท้อถอยหนอ ขอให้โยคีตามกำหนดจริง ๆ พระโยคาวจร หรือโยคีบุคคลของเราจะต้องทำหน้าที่เหมือนพี่เลี้ยงนางนม พี่เลี้ยงเด็กต้องคอยดูแลเด็กตั้งแต่ตื่นมา พี่เลี้ยงต้องเข้าไปดูไปอุ้มเด็กขึ้นมาให้ไปล้างหน้าเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ทำอะไรให้เรียบร้อยเสร็จแล้วก็ให้เขามาทานอาหาร ทานข้าวเสร็จก็ให้มานั่งเล่นบ้าง ก็ต้องดูเด็กคนนั้นตลอด พอถึงเวลาที่เด็กหลับก็เอาไปนอน จึงหมดหน้าที่เราก็ได้พัก นี่ก็เหมือนกันเวลาตื่นขึ้นมา เหมือนกับเด็กตื่นเราต้องตามดูอาการตื่น ตื่นหนอ ๆ เสร็จแล้วเขาจะลืมตา เขาจะทำอย่างไร ทุกอย่างเราก็ต้องตามดู เขาจะทานอาหาร อย่างเราทานอาหารก็ตามดู เขาเดินไปเดินมา เหมือนเราเดินจงกรมก็ตามดู ตอนเย็นดื่ม

น้ำปานะก็ตามดู ดูอาการเหล่านี้ เขาจะนอนเราก็ตามดู พอจะหลับก็ตามดู พอหลับไปแล้ว หมดยกกัน ไม่ต้องดูต่อแล้ว ตื่นขึ้นมาอีกก็เอาใหม่อีก เราจะไปพักตอนที่หลับไปแล้ว

ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

ฉะนั้นโยคีพยายามมีวิริยะขยันในการกำหนดตามดูอาการตั้งแต่เราตื่นจนถึงเราหลับ ที่เรามาปฏิบัติ มาตามดูตัวเองมีบอกไว้ไหมว่าตอนเช้าดู ตอนสายไม่ต้องดู ร่างกายของเราตรงนั้นต้องดูตรงนี้ไม่ต้องดูอย่างนี้มีไหม ไม่มี ต้องตามดูหมดเลย องค์สมเด็จพ่อท่านสอน แม้แต่จะไปถ่ายหนักถ่ายเบาท่านก็ยังสอนไว้เลยว่า "อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ" **เราจะไปนั่งถ่ายหนักถ่ายเบาต้องกำหนดหมด** ต้องมีสติในการถ่ายหนักในการถ่ายเบา ถ้าไม่มีตอนนั้น อกุศลเกิดขึ้นเต็มเหมือนเดิม ฉะนั้นหน้าที่ของเราที่เราทำตรงนี้ไม่ต้องแบกไม่ต้องหาม เพียงแต่ตามดูอาการเท่านั้นเอง **ก็ขอให้ตั้งอกตั้งใจตามดูกันจริง ๆ อย่าไปขี้เกียจในการตามดูต้องมีวิริยะในการกำหนดจริง ๆ เราจึงจะได้ดี** การกำหนดของเราถ้าไม่ต่อเนื่อง ก็ไม่ได้อะไรเลย หรือได้ไม่เต็มที่ แต่วันนี้นักปฏิบัติกำหนดดีขึ้นเรื่อย ๆ น่าดีใจ จะดีขึ้นขนาดไหนอยู่ที่การกำหนดของเรา ถ้าเราเพียรพยายามไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นสภาวะของเราก็ของเรา ของคนอื่นเวลาไปสอบอารมณ์ได้ยิน

ได้ฟังอย่างไร อย่าไปใส่ใจ เพราะว่าได้ยินแล้วก็เอามานั่งฟุ้งหนอ เราจะเกิดเหมือนคนนั้นเมื่อไรหนอ อย่าไปสนใจอาการของคนอื่น ของเรามีของจริงอยู่แล้ว เขาก็ขันธ์ ๕ ของจริง เราก็ขันธ์ ๕ ของจริง เรื่องอะไรเราจะไปดูของเขา เราต้องดูของเราใส่ใจของเรานี่แหละต้องพยายามสะสมของเราให้มาก ๆ

สมถะกับวิปัสสนา

การที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ โยคีบางส่วนยังติดในเรื่องสมถะอยู่ วันนี้อาจารย์จะพูดเรื่องของสมถะกับวิปัสสนาให้ฟังคร่าว ๆ ว่าจุดประสงค์ในการเจริญสมถะกับจุดประสงค์ในการเจริญวิปัสสนาคืออะไร ต้องการอะไร ในศาสนาของเรา ท่านบอกว่าทางที่จะไปสู่พระนิพพานมีอยู่ ๒ ทาง ทางหนึ่งเรียกว่า ทางโดยอ้อม อีกทางหนึ่งเรียกว่า ทางโดยตรง ทางโดยอ้อมเรียกว่า สมถยานิกะ **ยานคือสมถะ เป็นการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วก็น้อมมาสู่วิปัสสนาทีหลัง** แต่ถ้าเรามาเจริญวิปัสสนาจนถึงเข้านิพพาน เขาเรียกว่าทางโดยตรง หรือวิปัสสนายานิกะ **ยานคือวิปัสสนา เป็นการมุ่งเข้าไปสู่นิพพานโดยตรง** ไม่มีแวะข้องตรงไหน ไม่ต้องอ้อมมาหาสมถะก่อน แต่เข้าไปสู่นิพพานโดยตรงเลย

สมถะ จริงๆ แล้วในศาสนาของเราอนุโลมเข้าเป็นการปฏิบัติธรรมะอันหนึ่ง เพราะสมถะก็เป็นตัวกุศลธรรมเหมือนกัน เป็นรูปกุศลอรูปกุศล เป็นของดี ให้ผลดี ไม่ขัดคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย และพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็มีการทำสมถะเจริญสมถะอยู่ สมถะกรรมฐานนั้น พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาหรือไม่อุบัติขึ้นมา เขามีอยู่แล้ว เป็นอยู่แล้ว เราดูพระพุทธเจ้าตอนออกบวชใหม่ ๆ ท่านยังไม่ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านไปเรียนกับอุทกดาบสและอาฬารดาบส เรียนกับอุทกดาบสได้อะไร ได้สมาบัติ ๗ เรียนกับอาฬารดาบสได้สมาบัติ ๘ แสดงว่าสมาบัติ ฌาน อภิญญามีมาก่อน **แล้วแต่วิปัสสนาพระพุทธเจ้าตรัสเองไม่มีในศาสนาอื่น มีอยู่เฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น การเจริญสมถะโดยตรงนั้นทำเพื่อมุ่งให้สมาธิเกิด** อย่างที่อาจารย์เคยยกศัพท์คำว่า **สมถะ มาจาก สมุธาตุ** มีความหมายว่า "อุปสเม" "สมุ - อุปสเม" แปลว่า สงบ ลงถะปัจจัยในอุณาทิกัณฑ์ เรียกว่า สมาทีหิ ถมา ในตัวจายนะสูตร กัณฑ์สุดท้ายในอุณาทิกัณฑ์ พอลงแล้วสำเร็จรูปเป็นสมถะ วิเคราะห์ศัพท์ว่า "กิเลส สเมตีติ สมโถ" **ธรรมใดทำให้กิเลสมีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น สงบลง ธรรมนั้นชื่อว่าสมถะ องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘** และปฐมฌานกุศลจิต ๑ คำว่า **"สมถะ" หมายความว่า ทำให้สงบ ตัวสมถะได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ฉะนั้นการเจริญสมถะเรามุ่งต้องการให้สมาธิเกิด ต้องการให้จิตสงบแนบแน่น**

อยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างไม่หวั่นไหว พอจิตสงบ มีสมาธิแล้ว สบาย มีความสุข เงียบสงบ ใจไม่วอกแวก ใจไม่เดือดร้อน ไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย แต่สมาธิมีความสบายมากแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ขอให้โยคีเข้าใจ ตัวสมถะคือสมาธิ ทำสมถะต้องการให้สมาธิเกิด ให้จิตสงบแล้ววิธีที่ให้จิตสงบในทางสมถกรรมฐานมีอยู่ถึง ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกรรมฐาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ รวมทั้งหมด ๔๐ ประเภทด้วยกัน ถ้าเราไปเพ่งในอารมณ์เหล่านี้ อย่างปฐวีกสิณคือการเพ่งดิน เขาเอาดินปั้นเป็นวงกลม เวลาเพ่งต้องใส่ใจโดยรอบวงกลมบริกรรมว่า ดิน ๆ ๆ ๆ ๆ กำหนดไปอย่างนี้ เพ่งไปในองค์กสิณ ในองค์ดินถ้าใจมันออกไปก็ดึงมา เพราะต้องให้ใจมันติดอยู่ตรงนี้อย่างเดียวไม่ให้มันคิดอย่างอื่น สมาธิมีกำลังมากเท่าไร สงบเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ดิ่งเท่าไรดีเท่านั้น

ส่วนวิปัสสนาเป็นคนละแบบ ศัพท์เดิมมาจาก ทิสะธาตุ ในอาขยาตกัณฑ์ ท่านว่า "ทิสสฺส ปสฺส ทิสฺส ทกฺขา วา" หมายความว่า เอาทิสะธาตุแปลงเป็นทิสสะ แปลงเป็นปัสสะ แปลงเป็นทักขะ ในที่นี้คำว่าวิปัสสนา ถ้าแยกเอาง่าย ๆ แยกเป็น ๒ บท วิ บทหนึ่ง ปัสสนา บทหนึ่ง วิ **แปลว่า พิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง** รวม ๒ บทแล้วเป็นวิปัสสนา แปลว่า **เห็นแจ้งเป็นพิเศษ** การเห็นแจ้งเป็นพิเศษ

เราไปเรียกเอาอะไรเป็นตัววิปัสสนา **วิปัสสนาในที่นี้เราหมายเอาตัวปัญญา เพราะวิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา** สมถะเป็นชื่อของสมาธิหรือเอกัคคตาเจตสิก ตัวสมถะมุ่งจะให้จิตสงบมุ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวเป็นสมาธิเป็นเอกัคคตา แต่วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญามุ่งจะให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงในอารมณ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปเป็นนามอย่างหนึ่ง โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะอีกอย่างหนึ่งฉะนั้นวิปัสสนาในศัพท์นี้ท่านจึงให้วิเคราะห์ว่า "วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา" **ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่าวิปัสสนา องค์ธรรมได้แก่ปัญญา** เรามาเจริญวิปัสสนาเราต้องการปัญญา ปัญญาที่ว่าเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในที่นี้ท่านแบ่งใหญ่ ๆ เป็น ๒ อย่าง **เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปเป็นนามอย่างหนึ่ง และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ที่มาปรากฏในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะอีกอย่างหนึ่ง**

อสุภะกรรมฐาน

ทุกวันนี้เราไม่ได้เห็นจริงตามที่เป็นจริง เพราะความเป็นจริงมันมองเห็นยาก ทั้งๆ ที่ของจริงปรากฏอยู่ทนโท่ ไม่เห็นซักทีเห็นเป็นอย่างอื่นไปหมดเลย อุปมาง่าย ๆ อย่างความเป็นอสุภะที่ปรากฏอยู่ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยกไว้ก่อน

เพราะมันเห็นยาก ความเป็นอสุภะที่เขาปรากฏเห็นชัด ๆ เราก็ยังมองเห็นได้ยากเหลือเกิน อย่างอสุภะที่มันไหลออกข้างบน ไหลออกข้างล่าง ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในเรื่องของพระนางรูปนันทาเถรี ว่าในตัวเรามีทางที่ออกของสิ่งโสโครก ๘ ทาง คือ ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ทวารเบา เป็นที่ไหลออกของของไม่ดี แต่เราเห็นไหมว่าเป็นของไม่ดี ในชีวิตประจำวันของเรามันออกอยู่ทุกวัน เช่น ตาเป็นที่ไหลของขี้ตา ขี้ตาจะปรากฏชัดตอนที่เป็นโรคตาแดง ตื่นมาตอนเช้าลืมตาไม่ขึ้น ต้องเอาน้ำมาแปะ ๆ แล้วก็ดึงขี้ตาออกไป มันออกมาเยอะเลย ขี้ตาที่ออกมานี้มันเป็นของเสีย แต่เราไม่เห็นว่าเป็นของเสียของไม่ดีของโสโครก

อาจารย์เคยบอก กรณีคนที่เขารักกัน ต่างคนต่างปรารถนาซึ่งกันและกัน ถ้าเราแคะขี้ตามาแล้วทำเป็นเครื่องบรรณาการว่า เธอรักฉันจริงเอาขี้ตาฉันไป ขี้ตาเกิดจากฉัน รักฉันจริง ก็เอาขี้ตาฉันไปด้วย ถึงจะสวยขนาดไหนก็ไม่มีหนุ่มคนไหนรับ อสุภะเป็นของไม่ดีมันรับไม่ได้ แต่ถึงแม้ว่าของนี้มันจะไหลอยู่ข้างบน เราไม่เห็นเลย ทีนี้หูเป็นที่ไหลของขี้หู เราจะเห็นว่าขี้หูมันไม่ดีจริงๆตอนที่เป็นหูน้ำหนวก กลิ่นมันเหม็นจริงๆ แต่ว่าเวลาเราแคะ ๆ ออกมา โอขี้หูของฉันยังอุตส่าห์ยึดเป็นของเราอยู่ ถ้าเป็นของเรา ๆ ไม่รังเกียจ ขี้หูเป็นของไม่ดี แต่เราก็มองไม่เห็นตามความเป็นจริง จมูกเป็นที่ไหลของขี้มูก

เลือดกำเดาก็ออกทางนี้เหมือนกัน บางทีเราสำลักข้าวก็ออกทางจมูก ก็เป็นของไม่ดีแต่เราก็ไม่เห็นความไม่ดี หลงไปยึดว่ามันเป็นขี้มูกของเรา เราก็ไม่รังเกียจ ปากเป็นที่ไหลของขี้ฟัน ขี้ลิ้น เวลาเราทานข้าวมีน้ำลาย มีเสลด ที่เรานั่งทานข้าวมันมีน้ำลายเข้าไปผสม เรากินช้า ๆ บางทีกินไม่ลง

อย่างเราได้ขาไก่มา รสชาติมันอร่อยดี ทีนี้เราเคี้ยวไป ๆ พอเราคายออกมาแล้ว เราจะเอากลับเข้าไปอีกไม่ได้ พอเห็นอย่างนี้แล้ว นึกถึงน้ำลายเสลดที่มันผสมกับอาหาร กินไม่ลง นักปฏิบัติบางที ๒-๓ วันกินข้าวไม่ลงเลย มันจะอาเจียนท่าเดียว ถ้ากำหนดจริง ๆ อสุภะมันจะปรากฏขึ้นมา อย่างเสลดเรานั่งทานข้าวกำลังเอร็ดอร่อย คนเดินมาข้าง ๆ ขากถุย ทานข้าวไม่อร่อยแล้ว บางทีไล่เตะ ด่าเขาด้วย นั่นเป็นของคนอื่น ส่วนของเรา สมมุติว่านั่งตรงนี้เกิดเสลดมันลั่นตุ๊บขึ้นมา เราไม่มีกระโถนที่ขากเสลดเราก็กะล่อมกะแล่มกลืนลงไปเลย ของเราไม่เป็นไร เค็ม ๆ มัน ๆ กลืนลงไปเลย ของคนอื่นเรารังเกียจแต่ถ้าเป็นของเรา กลืนได้สบาย ๆ แต่อย่าให้ออกมาข้างนอกน่ะ ถ้าออกมาแล้วกลืนเข้าอีกไม่ได้ ทวารหนักทวารเบายิ่งไปใหญ่เลย เหม็นโฉ่เลย แต่ไม่มีใครบ่นเวลาเข้าห้องน้ำ เราถ่ายออกมาของเราไม่บ่น จะเหม็นอย่างไรมันของเราทนได้แต่ของคนอื่นมันทนไม่ได้เลย เราเห็นว่าอสุภะปรากฏข้างบนก็ไหลออกเป็นประจำ

ข้างล่างก็ไหลออกเป็นประจำ แต่เรามองไม่เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอสุภะทั้ง ๆ ที่ก็ปรากฏให้เราเห็นทุกวี่ทุกวัน ตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงปัจจุบัน เราก็ขัดสีฉวีวรรณล้างเอาออกอยู่ทุกวัน เอาเข้าอยู่ทุกวัน แล้วทำไมเราจึงมองไม่เห็นเป็นอสุภะ เพราะปัญญาของเราชนิดที่จะสร้างให้เห็นความเป็นอสุภะมันไม่มี ไม่ต้องว่าแค่เราแม้แต่นักเรียนแพทย์ที่เขาอยู่กับศพ ก็ยังไม่เห็นอสุภะเพราะการไปเรียนผ่าศพของนักเรียนแพทย์เขาไม่ได้ตั้งใจจะพิจารณาอสุภะ เขาตั้งใจจะไปดูว่าร่างกายคนเรากระดูกเอ็น เนื้อ มันเป็นอย่างไร เวลาผ่าตัด ผ่ากันอย่างไรเขาดูเพื่อศึกษาเล่าเรียนแล้วเอาความรู้นั้นมาประกอบกับหลักวิชาที่เขาเรียนเพื่อให้สอบได้วิชาหมอ เพื่อประกอบอาชีพของเขาเท่านั้นเอง ไม่คิดพิจารณาอสุภกรรมฐาน ฉะนั้นหมอก็แต่งงานเป็นธรรมดา หมออยู่กับอสุภะ หมอก็ไม่รังเกียจ

อย่างสัปเหร่อยิ่งไปใหญ่ สัปเหร่อยิ่งอยู่กับผีเหม็นด้วยศพไม่ได้ดองอย่างในโรงพยาบาล แต่สัปเหร่อไม่เห็นอสุภะเลย ดีไม่ดีสมัยก่อนไม่ได้ฉีดยาตายวัน ๒ วัน กินเหล้ายังลักเอาเนื้อ หัวใจของศพมาปิ้งกิน เขากินเหล้าไม่มีกับแกล้มก็ไปปาดเอาเนื้อของศพ ฉะนั้นปัญญาของเขาไม่ได้เกิด ทำไมเขาจึงไม่เห็นอสุภะทั้ง ๆ ที่อยู่กับอสุภะ เพราะเขาไม่ได้พิจารณาอสุภกรรมฐาน เขาทำตามหน้าที่ของเขาเพื่อให้ได้เงินมาเลี้ยงชีวิตของเขาเท่านั้น

หมอก็ต้องการแต่ให้สำเร็จวิชาการที่ตนเองศึกษาเล่าเรียนเท่านั้นเอง เขามองไม่เห็นอสุภะ เพราะเขาไม่ได้สร้างปัญญาชนิดที่จะให้เห็นความเป็นจริงที่เป็นอสุภะ เมื่อปัญญาชนิดนี้ไม่มีแล้ว แม้อสุภะปรากฏอยู่ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้

อย่างเรื่องของพระนางรูปนันทาเถรี พระนางรูปนันทาท่านเป็นพระน้องนางของพระพุทธเจ้า เป็นพระราชธิดาของพระนางมหาปชาบดีโคตมีพระน้านางของพระพุทธเจ้า ที่เลี้ยงพระพุทธเจ้ามาตอนเด็กๆ เพราะพระนางสิริมหามายาประสูติได้ ๗ วัน พระองค์ก็สวรรคตไป พระนางมหาปชาบดีโคตมีเป็นพระน้องนางของพระนางสิริมหามายานั่นเอง พระนางรูปนันทาเถรีจึงเป็นพระน้องนางร่วมพระบิดาเดียวกัน พระนางรูปนันทาเถรีเมื่อก่อนยังไม่บวชก็มานึกว่าพระมารดาก็ออกบวช พระเจ้าพี่คือพระพุทธเจ้าก็ออกบวช แล้วพระราหุลซึ่งเป็นพระโอรสของพระองค์ก็ออกบวช พระพี่ชายคือพระนันทะก็ออกบวช ญาติของเราออกบวชไปอย่างนี้ เราจะอยู่ทำไม เราก็จะออกบวชบ้าง เป็นการออกบวชโดยไม่ได้ศรัทธาในพระศาสนา ออกบวชเพราะมีความเสน่หาในพระญาติ ก็เลยไปบวชในสำนักภิกษุณี แต่พระนางรูปนันทาเถรีเป็นผู้ที่รูปสวยงามมาก พระนางออกไปบวชแล้วมีพระนามว่า รูปนันทาเถรี แปลว่าภิกษุณีที่มีรูปสวยงามมาก เป็นที่น่ายินดี พอพระนางบวชแล้วก็ไม่ยอมไปหาพระพุทธเจ้า

ไม่ยอมไปฟังธรรมเพราะพระพุทธเจ้าท่านติเตียนรูปเป็นของไม่เที่ยง รูปเป็นอสุภะ รูปเป็นอนิจจัง รูปเป็นทุกขัง รูปเป็นอนันตา พระนางเลยไม่กล้าไปเฝ้า กลัวพระองค์ติเตียนรูปของตัวเองว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนันตาก็เลยไม่ไป วันหนึ่งคนทั้งหลายในเมืองสาวัตถีส่วนมากไปฟังธรรมแล้วก็มาสรรเสริญกัน ภิกษุณีทั้งหลายก็เหมือนกัน มากล่าวว่า พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงแสดงธรรมแล้วดีอย่างนั้น ๆ พรรณนากันใหญ่ พระนางฟังเข้า ๆ ก็อยากจะไปฟังบ้าง แต่ก็นึกไปว่าเจ้าพี่ของเราจะติเตียนที่เราหลงรูปแต่จะติเตียนมากขนาดไหนก็ติเตียนไปเถอะ ตกลงว่าพรุ่งนี้เราจะไปฟังธรรม ก็เลยบอกภิกษุณีทั้งหลายว่าจะไปฟังธรรม แล้วจะไม่แสดงตัวให้ปรากฏคือจะหลบ ๆ ซ่อน ๆ อยู่ในหมู่ของภิกษุณีไม่ให้เจ้าพี่ได้เห็น พอบอกภิกษุณีเท่านั้น ภิกษุณีทั้งหลายก็ดีใจว่าพระพุทธเจ้าคงจะอาศัยพระนางรูปนันทาเถรีเป็นเหตุ คงจะแสดงธรรมอย่างวิจิตรพิสดาร พอพระนางไปฟังธรรม ก็ไปพร้อมกับภิกษุณีทั้งหลายแล้วก็หลบ พยายามไม่ปรากฏตัว ไปนั่งท้าย ๆ แต่พอเข้าไปในพระวิหารเพื่อฟังธรรม เห็นรูปโฉมของพระพุทธเจ้า พิจารณาดูตรงไหนก็ดี มีรัศมีดีทุกอย่างเลย พระนางก็เกิดความเลื่อมใส พระพุทธเจ้าทรงรู้พระนางมา พระองค์ทราบว่า พระนางนี่มัวเมาอยู่ในรูปของตัวเอง ยินดีติดใจในรูปโฉมของตัวเอง ฉะนั้นพระองค์จึงทรงแสดงโทษของรูป เรียกว่าหนามยอกเอาหนามบ่ง พระพุทธเจ้า

จึงทรงเนรมิตรูปผู้หญิงคนหนึ่ง อายุประมาณ ๑๖ ปี แล้วนุ่งผ้าสีแดง แต่งตัวสีแดง มีเครื่องประดับประดาสวยงามมาก ถือพัดโบกให้พระพุทธเจ้าอยู่ข้างๆ จะให้เห็น ๒ คนเท่านั้น คือพระพุทธเจ้ากับพระนางรูปนันทาเถรี คนอื่นมองไม่เห็น พอพระนางทอดพระเนตรดูรูปพระพุทธเจ้า แล้วก็เหลือบตาไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่งอยู่ข้างๆ พระพุทธเจ้ากำลังโบกพัดถวายให้อยู่ พระนางก็พิจารณารูปของหญิงคนนั้นกับดูรูปของพระองค์เอง มันห่างไกลกันเหลือเกินเหมือนกาไปเทียบคู่กับหงส์ นั่นเป็นหงส์แต่เราเหมือนกับอีกา รูปของเราที่ว่าสวยงามมากจะเทียบกับหญิงคนที่อยู่ตรงนั้นไม่ได้เลย ทีนี้ไม่สนใจพระพุทธเจ้าแล้วสนใจเฉพาะผู้หญิงคนนั้น ดูตรงนั้นผมก็งาม หน้าผากก็งาม ตาก็งามจมูกก็งาม ดูงามไปหมด พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้วว่าพระนางกำลังถูกรูปของหญิงคนนี้ดึงดูดใจแนบอยู่ในหญิงคนนี้ พระพุทธเจ้าก็เลยเนรมิตให้หญิงนั้น มีอายุมากขึ้น ประมาณ ๒๐ ปี จาก ๑๖ ปี เป็น ๒๐ ปี พระนางก็รู้ว่ารูปนี้ไม่เหมือนรูปเมื่อกี้ เปลี่ยนไปแล้ว พอเปลี่ยนไปแล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้เป็นผู้หญิงที่คลอดลูกครั้งหนึ่ง ก็หนักเข้าไปอีก มันก็แก่ลงไปอีกหน่อย พระนางก็ว่า “โอ้รูปนี้ไม่สวยงามเหมือนรูปเมื่อกี้” พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้เป็นหญิงวัยกลางคนขึ้นไปอีก พระนางก็ว่า “รูปนี้ยิ่งแย่อีกไม่เหมือนรูปเมื่อกี้เลย” พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้แก่กว่านั้น เป็นผู้หญิงที่ถือไม้เท้าหลังโกงเห็นซี่โครงฟันหักผมหงอกหนังก็เหี่ยว พระนางก็ว่า “รูปนี้แก่จัง”

เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้ผู้หญิงคนนี้เกิดเป็นโรคกะทันหัน เกิดพยาธิเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาทันที ให้ผู้หญิงคนนี้ล้มกองลงตรงนั้นเลย ทิ้งพัดทิ้งไม้เท้าล้มกองลงตรงนั้น แล้วก็นอนจมอุจจาระปัสสาวะของตัวเองตรงนั้นเลย พระนางเห็นแล้วคิดว่าไม่ไหวแล้ว รูปเปลี่ยนสภาพไปหมดอย่างนี้ ไม่เที่ยงจริง ๆ ใจเบื่อหน่ายมาโดยลำดับ เมื่อเห็นสภาพอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตต่อไปอีกให้หญิงคนนั้นสิ้นใจตรงนั้นเอง แล้วก็ให้มีสภาพพองอืดขึ้นมามีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมาให้เห็น หนอนก็ไหลออกมาจากทวารทั้งเก้า แล้วให้เห็นต่อว่ามีอีกา สุนัข เข้ามาทึ้งมาแย่งกินซากศพอยู่อย่างนั้น เมื่อได้เห็นสภาพอย่างนั้น พระนางก็เลยเบื่อหน่ายพิจารณาว่าร่างกายของหญิงนั้นเป็นฉันใด ร่างกายของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เมื่อนึกถึงอย่างนี้ก็เกิดความเบื่อหน่ายอย่างหนัก พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาว่าพระนางพอจะประคองตัวเองให้สำเร็จมรรคผลนิพพานได้หรือยัง เมื่อทรงทราบว่าอินทรีย์ยังไม่พร้อม พระพุทธเจ้าต้องช่วยอีกแรงหนึ่ง พระพุทธองค์จึงตรัสสอนว่า

"อาตุรํ อสุจึ ปูตึ, ปสฺส นนฺเท สมุสฺสยํ.
อุคฺฆรนฺตํ ปคฺฆรนฺตํ, พาลานํ อภิปตฺถิตํ"

แปลความว่า

"ดูก่อน นันทา เธอจงดูรูปร่างกายอันนี้ที่กรรมยกขึ้นแล้ว อาตุรังหมายความว่าเป็นไข้ มีความไม่สบายอยู่เป็นนิจ อาศัยอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยประคับประคองเปลี่ยนให้มันเกิดความสบายอยู่เป็นประจำ อสุจิงปูติงเป็นของไม่สะอาดของเปื่อยเน่า อุคฆะรันตัง ปัคฆะรันตัง ไหลออกข้างบน ไหลออกข้างล่างอยู่เป็นประจำ แล้วเป็นที่คนพาลปรารถนากันยิ่งนัก คนพาลในที่นี้หมายถึงผู้มีปัญญาอ่อนถึงแม้อสุภะจะปรากฏให้เห็นในความเป็นอสุภะชัด ๆ อยู่ แต่เราก็มองไม่เห็น เพราะปัญญาที่จะไปรู้จักตามความเป็นจริงอันนี้ไม่มี"

ฉะนั้นที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานตรงนี้ เรามุ่งต้องการให้เกิดปัญญา เรากำลังสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นเพื่อจะเอาปัญญานั้นมามองให้เห็นความจริงทั้งที่เป็นรูป เป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา อสุภะ ที่ปรากฏอยู่ในตัวเรา ให้เห็นตามความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้ถึงแม้จะปรากฏอยู่ แต่เราก็รู้ไม่ได้เพราะเราไม่มีปัญญา

ฉะนั้นการที่เราจะเข้าไปรู้จักเขาตามความเป็นจริงได้ ต้องอาศัยการกำหนดเจริญสติปัฏฐานสี่ ที่องค์สมเด็จพ่อทรงวางหลักไว้ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม พยายามยังสติสมาธิให้เกิดขึ้นตรงนี้มากๆ แล้วทุกอย่างก็จะปรากฏให้เราเห็นเอง อย่างที่อาจารย์ยกมาเมื่อครู่นี้ว่า

ความจริงถึงแม้ปรากฏอยู่ แต่ว่าเราไม่มีปัญญาที่จะรู้จักความจริงเหล่านั้น ถึงมีอยู่ก็เหมือนไม่มี การเจริญสติปัฏฐานสี่จะสำเร็จบรรลุผลได้สมใจปรารถนา โยคีต้องมีความเพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการของสติปัฏฐานสี่ตามนัยแห่งองค์สมเด็จพ่อทรงแสดงไว้ ถ้าเราไม่ถอยพยายามกำหนดไปเรื่อย ๆ การปฏิบัติก็คงจะดีขึ้นตามลำดับ ใครตื่นมาตี ๒ ตี ๓ อย่าไปนอนต่อ วิริยะจะหย่อนหมด เราต้องดีใจที่ตื่นมาก่อน ถ้าเราหลับจะไม่มีโอกาสทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นได้ เราจะไม่สามารถยังสติสมาธิปัญญาของเราให้เกิดได้ แต่พอเราตื่นมาเรามีโอกาสกำหนด พอเรากำหนดปุ๊บ กุศลธรรมก็เกิดขึ้นทันที ฉะนั้นควรรู้สึกดีใจในการตื่นของตัวเอง และต้องตื่นให้เช้าขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยดูกำลังสติสมาธิของตัวเองเป็นหลัก ขอให้โยคีพยายามกำหนดต่อไป.

ตอนที่ ๖

หลักการกำหนดเวทนา

วันนี้เป็นวันที่ ๖ ของการปฏิบัติธรรม เท่าที่สอบอารมณ์ดูก็รู้สึกว่าดีขึ้นมีสภาวะปรากฏขึ้น แต่เวทนายังแรงกล้าอยู่ โยคีบางท่านยังไม่สามารถกำหนดเวทนาได้ตลอด ต้องใช้ความเพียรพยายาม ต้องอดทน ถ้าเราไม่อดทน เราก็ไม่สามารถได้ของดีจากการดูเวทนา ต้องพยายามวางใจ อย่าไปเร่ง อย่าไปอยากให้เขาหาย ตั้งใจดูอย่างเดียว การเกิดขึ้น การตั้งอยู่เป็นหน้าที่ของเวทนา เขาเกิดขึ้นตั้งอยู่ปรากฏอยู่เป็นหน้าที่ของเขา การกำหนดรู้เป็นหน้าที่ของเรา เขามาเรากำหนด เขาหมดเราก็ไม่ต้องดู กลับมาพองหนอ ยุบหนอต่อ เราต้องทำใจอย่างนั้น

บางท่านก็เข้าใจว่าการกำหนดเวทนาเหมือนไม่ได้เป็นการเจริญกรรมฐานคิดว่าเป็นการเสียเวลา อันที่จริงการกำหนดเวทนา องค์สมเด็จพ่อพระองค์เห็นความสำคัญมากจึงตรัสเป็นหนึ่งในหลักสติปัฏฐานสี่ เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ฉะนั้นการที่เรากำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ คันหนอ ๆ เราทำกรรมฐานอยู่แล้ว ไม่ใช่ไม่ทำกรรมฐาน เมื่อเราทำกรรมฐานอยู่จะชื่อว่าเสียเวลาไม่ได้

เมื่อทำกรรมฐานอยู่ สติ สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น ก็ชื่อว่าเราได้ดี ไม่ได้เสียหายอะไร ใจเราที่ไปกำหนดว่าปวดหนอ ๆ นั่นคือตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาเขาอยู่ด้วยกัน เรียกว่ามหากุศลจิตตุปบาท เขาอยู่ด้วยกันแยกกันไม่ได้ เราพูดโดยปริยัตินัยแยกได้แต่สภาวะนัยที่เขาเป็นอยู่ที่เขาเกิดอยู่แยกไม่ได้ต้องอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ฉะนั้นให้โยคีเข้าใจว่าที่เรากำหนดปวดหนอ ๆ ชื่อว่าเรากำลังทำกรรมฐานอยู่

การกำหนดกรรมฐานต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

บางท่านเข้าใจว่าที่เราตื่นขึ้นมา กำหนดตื่นหนอ ๆ หรือได้ยินหนอ ๆ ลืมตาก็ลืมตาหนอ เห็นอะไรก็กำหนดว่าเห็นหนอ อยากลุกขึ้น เราก็กำหนดลุกหนอ ๆ คิดว่าการกระทำอย่างนั้นไม่ใช่กรรมฐาน ไปนึกอย่างนั้นแล้วอะไรเป็นกรรมฐาน ต้องเข้ามาศาลาใหญ่ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ มากำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดินจงกรมกับนั่งสมาธิสลับกันนี้ถึงจะเป็นกรรมฐานไปเข้าใจอย่างนั้นไม่ได้ ผิดพลาดมาก

การทำกรรมฐานก็คือการที่เรากำหนดตั้งแต่ตื่นขึ้นมา การที่เรากำหนดตื่นหนอ ๆ เราทำกรรมฐานอยู่แล้ว เราตั้งสติเอาสติไปกำหนดอยู่ในอาการของการตื่นเป็นความรู้สึก จิตมันขึ้นสู่วิถีมันเริ่มทำงานแล้ว เรารู้สึกตัวเรารีบกำหนดเรียกว่าเราทำกรรมฐานอยู่แล้ว เรากำหนดว่าได้ยินหนอ ๆ คือเวลายังไม่ทันลืมตาได้ยินเสียง

ก่อน มีเสียงกระทบหูอยู่เราก็กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ชื่อว่าเราทำกรรมฐานอยู่ เราไม่จำเป็นต้องรีบร้อน ต้องทำให้มันเสร็จไวๆ จะได้มาเดินจงกรมขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนออยู่ในธรรมศาลานี้ ฉะนั้นโยคีต้องวางใจจริง ๆ ว่าเราทำตรงนี้ก็เป็นกรรมฐาน เราต้องเพียรพยายามกำหนดสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าของเรา กำหนดไปเรื่อยจนกว่าจะเสร็จกิจในการทำธุระส่วนตัว แล้วเราก็เดินขวาย่างหนอซ้ายย่างหนอ สำรวมจริง ๆ บางท่านอาจจะคิดว่าเดินจากห้องมาจนถึงตรงนี้ไม่ต้องสำรวมเหลียวซ้ายเหลียวขวา ดูสิ่งโน้นสิ่งนี้แล้วก็ก้าวสวบ ๆ ๆ ๆ มา ทำอย่างนี้ไม่ได้ ทำอย่างนั้นสติมันขาดเลยลองคิดดูขนาดเรานั่ง เรากำหนดหนอ ๆ จะให้มันอยู่ มันยังไม่อยู่ถ้าเราไปเปิดโอกาสอย่างนั้นมันกระเจิงหมดเลย ฉะนั้นไม่ต้องอายเพราะเรามาอยู่ในวงนักปฏิบัติด้วยกัน ถ้าเราไม่ทำไม่กำหนดมันถึงน่าอาย แต่ถ้าเรากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สำรวมมานั่นไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าอาย แต่ถ้าโยมเกิดไปในตลาดสันป่าตองไปเดินขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือไปนั่งภาวนาอยู่ที่โน่น มันน่าอายแต่ที่นี่เราทำไม่มีใครติเตียนเรา ถ้าไม่ทำคนรอบ ๆ ข้างด้วยกันโยคีด้วยกันก็ต้องติ เพราะเราตั้งใจมาทำกรรมฐานแต่ไม่กำหนดไม่ทำเขาจะต้องติเตียนเรา ไม่ว่าคนที่ช่วยเหลืออุปการะอยู่เขาก็ต้องติเตียนเรา

การกำหนดต้นจิต

วันนี้อาจารย์จะเพิ่มพิเศษในการกำหนด วันก่อนให้กำหนดอิริยาบถใหญ่ ๆ แต่วันนี้ให้กำหนดอิริยาบถย่อยเพิ่มเข้าไปอีก คือเพิ่มการกำหนดต้นจิตคือก่อนที่เราจะยกเราต้องว่า อยากยกหนอ แล้วก็ยกหนอ อยากย่างหนอ แล้วก็ย่างหนอ อยากเหยียบหนอแล้วก็เหยียบหนอ การกำหนดอย่างนี้เขาเรียกว่า กำหนดต้นจิต คำว่าต้นจิตในที่นี้หมายความว่า ใจที่เป็นเหตุ การกำหนดต้นจิตไม่ได้กำหนดเพื่อทำลายเขา ไม่เหมือนใจของเราที่ออกไปคิดโน่นคิดนี่คิดหนอ ๆ ต้องกำหนดจนกว่าความคิดมันหมดไปไม่คิดต่อ มันเป็นการทำลายสภาวะนั้น รู้ตามสภาวะนั้นตามความเป็นจริงแล้วก็ทำลายสภาวะนั้นไป ไม่ให้มันคิดต่อ ไม่ให้มันฟุ้งต่อ แต่การกำหนดว่าอยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ อยากยกหนอ ไม่ใช่กำหนดเพื่อรู้ตามอาการ แบบที่เรากำหนดใจที่ฟุ้งออกไปไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งนี้เป็นเพียงเหตุ เป็นเหตุอย่างไร หมายความว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น เราคิดอยากเดินเป็นเหตุ อาการเดินเป็นผล เราคิดยกเป็นเหตุ อาการยกเป็นผล อยากย่างเป็นเหตุ อาการย่างเป็นผล อยากเหยียบเป็นเหตุ อาการเหยียบเป็นผล การเดิน การยก การย่าง การเหยียบก็ดีไม่ใช่เกิดขึ้นลอย ๆ มีตัวเหตุ เมื่อก่อนเป็นเราเดิน เป็นเรานั่ง เป็นเรานอน เป็นเรายก เป็นเราย่าง เป็นเราเหยียบ

แต่พอมาดูตรงนี้แล้ว ไม่มีเราในการเดิน ที่เดินขึ้นได้เพราะใจมันสั่ง แล้วรูปมันก็เป็นไปตามใจที่สั่ง มีแต่อาการความเป็นไปของรูปกับนามเท่านั้นเอง เราจะเห็นธรรมที่เป็นเหตุเป็นผล ผลที่สุดเราก็ดูได้ ๒ อย่าง มีแต่ตัวใจกับอาการที่เคลื่อนไปของรูปเท่านั้น มีแต่ธรรมที่เป็นเหตุกับธรรมที่เป็นผลเท่านั้น แต่ว่าห้ามคิด อาจารย์บอกว่า อยากยกหนอ อ๋อ อยากยกเป็นเหตุ อาการยกเป็นผล อย่างนี้ไม่ได้ ไปทำอย่างนั้นเป็นวิปัสสนึกไม่ใช่วิปัสสนา ไม่ให้ทำอย่างนั้น ให้กำหนดลงไปตั้งใจคิดเฉยๆ ว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้วก็อยากยกหนอ ยกหนอ อยากย่างหนอ ย่างหนอ อยากเหยียบหนอ เหยียบหนอ รู้ไปตามอาการนี้พอ แล้วไม่ต้องไปคิด ห้ามคิด อาจารย์เจอโยมที่เข้ามาปฏิบัติ พอให้โยมกำหนดต้นจิตโดยใช้คำว่าอยากเท่านั้น โยมไม่พอใจ เขาเขียนจดหมายมาถามว่า "ท่านอาจารย์ เรามาปฏิบัติกรรมฐาน เรามาเพื่อละความอยากละกิเลสมิใช่หรือ แต่อาจารย์บอกว่าเดินก็ให้ใส่คำอยากเดิน นั่งก็ให้กำหนดอยากนั่ง นอนก็ให้กำหนดอยากนอน อย่างนี้ก็เป็นการสะสมกิเลสหรือโลภะให้เกิดขึ้นมิใช่หรือ?" คำถามเขาเข้าท่า เขาไปนึกว่าคำว่าอยากแล้วต้องเป็นโลภะเสมอไป อันที่จริงคำว่าอยากไม่ได้เป็นโลภะเสมอไป คำว่าอยากเป็นคำกลาง ๆ จะดีจะชั่วอยู่ที่สมมุติฐาน คำว่าอยากจะเป็นโลภะก็ได้โทสะหรือมหากุศลก็ได้ สมมุติเราบอกว่าอยากเขกกบาล อยากเตะอยากต่อยเหลือเกิน คำว่าอยากเขกกบาล อยากเตะ อยากต่อย อยากแบบนี้เป็นโทสะ ถ้าไม่เกิดโทสะมันจะไปทำลายคนอื่นเขาไม่ได้

ฉะนั้นคำอยากในที่นี้มีโทสะเป็นสมุฏฐาน แต่ถ้าบอกว่าตรงปากซอกหรือปากทางตรงโน้นเขาทำไส้อั่วอร่อย ๆ เราอยู่ตรงนี้ทานแต่อาหารเจมาตั้งหลายวัน ออกไปเจอไส้อั่วซื้อไส้อั่วมาทานดีกว่า อยากแบบนี้เป็นโลภะ อยากไปดูหนัง อยากไปดูละคร อยากเต้น อยากรำ อยากร้องเพลง อยากไปเที่ยว อยากแบบนี้มีโลภะเป็นสมุฏฐาน ถึงอยากมาทำบุญ อยากให้ทาน อยากรักษาศีล อยากเจริญภาวนา อยากมาเข้าวิปัสสนากรรมฐาน อยากแบบนี้มีมหากุศลจิตเป็นสมุฏฐาน ฉะนั้นเราจะตีความหมายคำว่าอยากเป็นโลภะเสมอไปไม่ได้ แล้วแต่สมุฏฐานที่เป็นเหตุให้พูดคำนี้ ฉะนั้นคำว่าอยากในที่นี่เป็นมหากุศล หมายถึงเรามีสติกำหนดรู้ความต้องการของใจ เรามีสติอยู่ในอาการเดิน มีสติอยู่ในอาการนั่ง มีสติอยู่ในอาการยก มีสติอยู่ในความคิด อยากอย่างนี้ไม่ใช่อกุศลแต่เป็นมหากุศล เราจะรู้ถึงความตั้งใจของใจที่จะให้เกิดอาการอย่างนั้น ฉะนั้นโยคีอย่าไปสงสัยว่าอาจารย์เพิ่มโลภะให้เราเต็มที่ อย่าไปคิดอย่างนั้น

ประโยชน์ของการกำหนดต้นจิต การกำหนดอยากเป็นการกำหนดต้นจิต มันจะมีประโยชน์ใหญ่ๆ อยู่ ๒ อย่าง คือ ๑) ถ้าเราเติมอยาก คือการกำหนดต้นจิตลงไป จะเป็นปัจจัยให้อากัปกิริยาของเราเชื่องช้าลง หมายความว่าอาการกิริยาของเราที่เคยไว ๆ มันจะช้าลงเพราะว่าแทนที่จะยกไปเลยมันไม่ได้ยกทันที ต้องบริกรรมอยาก

ยกหนอดึงไว้ก่อน แทนที่เดินเลยเราไม่เดิน ต้องอยากเดินหนอ มันก็ชะงักไปหน่อย ฉะนั้นตอนนี้ตามใจไม่ได้แล้ว จะต้องกำหนดต้นจิตตัวที่เป็นเหตุนี้ พอเรากำหนดอย่างนี้ ทำให้อากัปกิริยาช้าลง เป็นปัจจัยให้การกำหนดอิริยาบถย่อยได้ง่ายขึ้น ๒) การกำหนดต้นจิตเป็นปัจจัยให้ปัจจยปริคคหญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ ๒ เกิดได้ง่ายขึ้น คือปัญญาที่รู้และเข้าใจในธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

ฉะนั้นโยคีคนไหนทำอะไรไว ๆ ต้องเติมอยากให้มาก ๆ วันนี้อาจารย์เติมให้แค่อยากยกหนอ ยกหนอ อยากย่างหนอ ย่างหนอ อยากเหยียบหนอ เหยียบหนอ แค่นี้กว่าจะผ่านไปแต่ละก้าว ๆ ๖ ครั้ง ๖ อย่าง อยากยกหนอ ยกหนอ คู่หนึ่ง อยากย่างหนอ ย่างหนอ คู่หนึ่ง แล้วอยากเหยียบหนอ เหยียบหนอ คู่หนึ่ง ๓ คู่เป็น ๖ ไม่ใช่น้อย รูป ๓ นาม ๓ นามคืออาการอยากยก อยากย่าง อยากเหยียบ เป็นนามธรรม แล้วอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบเป็นรูปธรรมฉะนั้นโยคีเมื่อกำหนดอย่างนี้แล้ว ทุกอย่างจะดีขึ้น แล้วเริ่มตั้งแต่วันพรุ่งนี้ไป โยคีต้องเพียรพยายามกำหนดอิริยาบถย่อย เช่นว่า เราเห็นอาหารเรา ก็กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ พออยากทาน ก็อยากทานหนอ พอจะยกแขนเราก็อยากยกหนอ ยกหนอ ๆ ๆ อยากเหยียดหนอ เหยียดหนอ ๆ ๆ อ้ามือหนอ อย่าเพิ่งอยากมันละเอียดเกินไป เดี๋ยวกินข้าวแต่ละคำไม่ไหว อ้ามือหนอ ๆ ๆ ลงหนอ ๆ ๆ จับหนอ ๆ ๆ ๆ จับช้อนรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง ถ้ามันแข็งก็แข็งหนอ ๆ ยกหนอ ๆ ๆ

มาหนอ ๆ ๆ อ้าหนอ ๆ ๆ ใส่หนอ ๆ ๆ หุบหนอ ๆ ๆ ดึงหนอ ๆ ๆ ไปหนอ ๆ ๆ ลงหนอ ๆ ๆ วางหนอ เสร็จแล้วเคี้ยวหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ บางคนมือยังวางไม่ถึงพื้นเลย เคี้ยวจะหมดปากแล้ว ไม่ใช่เคี้ยวไป วางลงไปไม่ได้ เสียท่ากิเลส เรามาตรงนี้เราต้องมาฝึกสติให้กับตัวเอง อย่าใจร้อนเขาให้เวลาตั้งเยอะ เอาอาหารใส่ปากแล้ว เราต้องอมไว้ก่อน พอวางอะไรเสร็จเรียบร้อยก็ตั้งท่าเคี้ยว เคี้ยวหนอ ๆ ๆ ๆ บางคนก็เคี้ยวไป กลืนไป เคี้ยวไป กลืนไป อย่างนั้นไม่ไหว พอจะกลืนหนอ หมดไปแล้ว ต้องฝึกกันหน่อย ถ้าเป็นน้ำไม่เป็นไร มันก็ไหลลื่นลงไป ถ้าเป็นกากเราก็ต้องเคี้ยวหนอ ๆ ๆ ให้มันละเอียด ละเอียดเสร็จแล้ว ก็อยากกลืนหนอ กลืนหนอ ๆ ๆ ๆ ใส่ใจดู การทานอาหารของโยคี เราต้องใส่ใจดูประคองสติของเราให้อยู่กับอาการ เรามาตรงนี้เราต้องการสติให้แก่ตนเอง เมื่อเราต้องการสติ เราต้องเพียรพยายามกำหนด ถ้าเราไม่เพียรพยายามกำหนด สติก็เกิดได้ยาก สติต้องสร้างขึ้น ไม่เหมือนอกุศล ไม่ต้องพยายามว่าจะทำอย่างไรให้มันเกิดขึ้น ความรู้สึกว่าอันนี้ของเรา เราลุก เรานั่ง เรากิน เราดื่ม ไม่ต้องเพียรพยายามกำหนด อกุศลมันก็โผล่ขึ้นมา ขึ้นไม่พยายามกำหนดเมื่อไร อกุศลก็เข้าแทนทุกที

ดังนั้นการที่เรากำหนดนี้ เราพยายามเพื่อให้กุศลเกิด ให้สติเกิด ถ้าเราไม่มีความพยายามแล้ว สิ่งเหล่านี้มันก็ไม่เกิด มันไม่ง้อเราด้วย

ฉะนั้นโยคีต้องทำอะไรช้า ๆ ต่อไปถ้าจะลุกจะเอี้ยวตัวก็อยาก เอี้ยวหนอ ๆ ๆ ถ้าเราจะเหลียวซ้าย เหลียวขวา ก็อยากเหลียวหนอ เหลียวหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ต้องทำเหลียวเหมือนกับช้างเหลียว ช้างเหลียวไวๆ ไม่ได้ คอมันสั้น พยายามเติมอยากเข้ามาก ๆ จะทำอะไรต้องให้มัน ช้าลง พอช้าลงการกำหนดอิริยาบถย่อยของเราจะได้ชัดเจน สติ สมาธิ ของเราก็ต่อเนื่องได้ดี แล้วใครที่เคยทำไว ๆ ทีนี้ไม่ไวแล้ว จะช้าโดยอัตโนมัติ เราต้องตั้งสติกำหนด ต่อไปพอทำติดต่อจริง ๆ แล้ว ไม่เติมคำว่าอยากมันก็ไม่ไปอีกมันแปลก จะยกไม่เติมอยาก ยกหนอ มันไม่ยอมยก ไม่เชื่อลองทำดู ลองทำจริง ๆ จะเห็นผลจริง ตอนนี้เราติดตรงนี้ไม่เป็นไร เรามาเราต้องการเจริญสติอย่าไป ขี้เกียจในการกำหนด แล้วการสร้างความรู้สึกอย่างนี้ มันต้องใช้ความ เพียรพยายาม ถ้าไม่อย่างนั้นมันไม่ได้ มันเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส กิเลส มันครองความเป็นเจ้าของบ้านเจ้าของเรือนในตัวเราอยู่ เรามาทำแบบ นี้ มันไล่เจ้าของเรือนออกจากบ้าน เจ้าของเรือนเขาไม่ยอมง่าย ๆ เล่ห์เหลี่ยมมันแพรวพราว ใช้เราอย่างโน้นอย่างนี้ต่อรองสารพัดอย่าง

ความจริง ๒ ประการ

การที่เรากำหนดเจริญกรรมฐานนี้เรามาสร้างสติ สมาธิ ปัญญาให้แก่เรา เพื่อที่เราจะได้รู้ความจริงที่เป็นไปอยู่ในตัวเรา ตามความเป็นจริง ความจริงนี้เขาก็มีโดดเด่นอยู่ไม่ได้หลบเลี่ยงเลย

มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา ทั้ง ๆ ที่ปรากฏอยู่ตรงนี้ก็มองไม่เห็น ทั้งรูปทั้งนามมีอยู่แต่เราไม่เห็นความเป็นรูปเป็นนาม เห็นเป็นอย่างอื่นหมดตามสมมุติบัญญัติ ความจริงที่เป็นจริง เรามองไม่เห็นไปเห็นความจริงชนิดที่เป็นของปลอม จริงแบบไม่จริงเขาเรียกว่าจริงตามสมมุติสัจจะ ความจริงในตัวของคนเรามีอยู่ ๒ ประการ จริงประการที่หนึ่งเรียกว่า **สมมุติสัจจะ จริงโดยสมมุติ** จริงประการที่สองเรียกว่า **ปรมัตถสัจจะ จริงโดยปรมัตถ์ คือจริงโดยสภาพตามความเป็นจริง** มีอยู่โดยความเป็นจริง ความจริง ๒ อย่างนี้เราจะเห็นง่าย ๆ ยกตัวอย่าง ไม่ว่าพระไม่ว่าโยม ที่เราคลอดมาจากท้องแม่ใหม่ ๆ มีใครมีชื่อติดหน้าผากออกมาบ้าง ไม่มีแต่พอคลอดออกมาแล้วเริ่มเอาบัญญัติใส่ พ่อแม่ก็หวังความเจริญแก่ลูก ลูกเกิดวันอะไรตกฟากเวลาไหน เสร็จแล้วก็ไปหาครูบาอาจารย์ที่ตั้งชื่อเก่ง ๆ เด็กที่เกิดวันนี้อักษรที่เป็นกาลกิณี อักษรที่เป็นมงคลอันไหนที่ดีแล้วก็ขอให้ตั้งชื่อเพื่อความเป็นมงคล เพื่อความเจริญของลูก พอตั้งชื่อแล้วเราไม่เรียกเด็กคนนั้นอีก มีชื่อเข้ามาหมดเลย แล้วในตัวของเราดูซิว่าตรงไหนตั้งแต่หัวจรดเท้า ตรงไหนไม่มีชื่อบ้าง มีชื่อเต็มไปหมด นี้หัวนี่หน้าผาก มีคิ้ว มีดั้ง มีจมูก มีปาก ตรงไหนไม่มีชื่อไม่มีบางทีสิ่งเดียวมีชื่อซ้อน ๆ กัน สมมุติว่าเราดึงผมมาเส้นหนึ่งเราถามว่านี่เรียกอะไร เรียกผม ผมผู้หญิง หรือผมผู้ชาย ผู้หญิง ผู้ชายเข้ามาอีกแล้ว ถ้าผมนี้ไปอยู่กับพระเป็นผมพระอีก ถ้าผมไปอยู่กับเจ้าอาวาส

ก็เป็นผมเจ้าอาวาส แค่ผมเส้นเดียวมันเป็นไปได้ตั้งเยอะ เสร็จแล้วคำว่าดำขาว ยาวสั้น หนาบาง เหม็นหอมของผมก็มีชื่อ แค่ผมอย่างเดียวบัญญัติสมมุติซ้อนติดกันอยู่เป็นแถวบังไว้หมดเลย แล้วจริง ๆ ผมมันคืออะไร เราดูแล้วไม่รู้ดูตรงไหน ชื่อมันเต็มไปหมดเลยที่พูดเป็นภาษาไทยและภาษาอื่น ๆ ตัวอย่างเช่นภาษาไทยเรียก มือ ภาษาอังกฤษเรียก แฮนด์ ภาษาบาลีเรียก หัตถะ ภาษาพม่าเรียกว่า และแล้วภาษาจีนเรียกว่า ชิ่ว เห็นไหมว่าแต่ละภาษาไม่เหมือนกันเลย แล้วภาษาใครถูกใครผิด นี่ว่าไปตามภาษา ภาษาใครเขาก็บัญญัติเอาตามสมมุติ ภาษาไม่เหมือนกันเลย ฉะนั้นในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค เทวตาสังยุต องค์สมเด็จพ่อท่านตรัสตอบกับเทวดาองค์หนึ่งที่มาทูลถามพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่า

“นามํ สพฺพํ อนฺธภวิ, นามา ภิยฺโย น วิชฺชติ
นามสฺส เอกธมฺมสฺส, สพฺเพว วสมนฺวคู”

พระองค์ตรัสว่า **ชื่อย่อมครอบงำสิ่งทั้งหมด** นามา ภิยฺโย น วิชฺชติ **ธรรมทั้งหลายยิ่งกว่าชื่อไม่มี** นามสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคู **ธรรมทั้งหลายเป็นไปตามธรรมอันหนึ่งคือชื่อ** ฉะนั้นชื่อมันบังไปหมดเลย มันครอบไปหมดเลย ชื่อแค่มือยังไม่พอ ยังมีอุ้งมือ นิ้วมือ

นิ้วมือก็มีชื่ออีกว่านิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ทีนี้ถ้ามือนี้ไปอยู่กับพระ เราเรียกว่ามือพระ ถ้าไปอยู่กับเด็กเป็นมือเด็ก ไปอยู่กับผู้ชายเป็นมือผู้ชาย ไปอยู่กับผู้หญิงเป็นมือผู้หญิง แล้วแต่มันจะเป็นอะไรของใคร ตามภาษาสมมุติ ฉะนั้นดูไปเท่าไร ๆ สมมุติบัญญัติเต็มไปหมด เราก็ติดอยู่แค่นี้ไม่ได้มองทะลุไปว่าสิ่งที่เรียกว่ามือจริง ๆ มันคืออะไร แล้วสิ่งที่เราเรียกว่ามือเขายอมรับไหม มันคงจะหัวหมุนอยู่ ถ้ามันยอมรับไปอยู่กับคนไทยกลายเป็นมือ ไปอยู่กับคนพม่ากลายเป็นและ ไปอยู่กับคนอังกฤษกลายเป็นแฮนด์ เป็นอย่างสามัญมันคงจะหัวหมุนเหมือนกัน เราจะเห็นว่าเราจะไปสมมุติอย่างไร มือก็ไม่รู้เรื่องกับเรา เขาก็เป็นอยู่ของเขาอย่างนั้น เป็นความจริงอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดว่าชื่อเข้าไปครอบงำสิ่งเหล่านี้ ฉะนั้นองค์สมเด็จพ่อจึงตรัสว่า **ชื่อครอบงำสิ่งทั้งปวง** อาจารย์เคยยกตัวอย่างว่าสิ่งที่มีอยู่มีชื่อไม่น่าอัศจรรย์ แต่สิ่งที่ไม่มี แต่มีชื่อน่าอัศจรรย์ ได้แก่คำว่าไม่มี ขนาดเขาไม่มีอยู่แล้วยังอุตส่าห์ไปตั้งชื่อว่าไม่มี เราจะเห็นว่าสิ่งที่มันมีอยู่จะพ้นจากสมมุติบัญญัติเป็นอันไม่มี

ดังนั้นในชีวิตประจำวันของเรา เรารู้จักตามสมมุติบัญญัติของจริง ๆ ที่เป็นอยู่โดยความจริงเราไม่รู้ จะเห็นก็รู้ไปตามแค่สมมุติบัญญัติ จะได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส หรือคิดนึกในทางใจก็รู้ไปตามสมมุติบัญญัติ ปรมัตถ์จริง ๆ ไม่มีใครรู้เลยในชีวิตของ

คนเรา สมมุติบัญญัติมีอิทธิพลมากที่สุด อาจารย์ยกตัวอย่างง่าย ๆ เราเห็นนาฬิกา ทำไมเราบอกว่าเห็นนาฬิกาเพราะอะไร ที่เราเห็นว่าเป็นนาฬิกา เพราะสิ่งที่เราเห็นนั้น เราสมมุติเรียกว่านาฬิกาแล้วเราก็จำไว้ว่าสิ่งนี้เรียกว่านาฬิกา ฉะนั้นเวลาเห็นทีไรก็ต้องเรียกว่าเห็นนาฬิกา

สมมุติเห็นนิ้วชี้ ทำไมจึงเรียกเห็นนิ้วชี้ เพราะตั้งชื่อไว้แล้ว ทำไมเห็นไม่เหมือนกัน เพราะว่าการเห็นแตกต่าง เพราะสิ่งที่เห็นมันสมมุติไปคนละอย่าง ถ้าสิ่งที่เห็นนั้นสมมุติเรียกว่านาฬิกา พอเห็นเราก็จำได้หมายรู้ว่านี้เรียกว่านาฬิกา สิ่งนี้จำได้หมายรู้เป็นนิ้วพอเห็นแล้วเราก็เข้าใจว่านี้เรียกว่านิ้ว ที่เห็นอย่างเดียวเรายังนับไม่ได้เลย ความรู้สึกในการเห็นมันไหลไปตามสมมุติบัญญัติแล้วแต่สิ่งที่เราเห็น

การได้ยินก็เช่นเดียวกัน เสียงที่ดังเรียกว่าเสียงอะไร เสียงพัดลม ทำไมจึงบอกว่าได้ยินเสียงพัดลม ทำไมไม่ได้ยินเฉย ๆ เพราะเสียงนั้นเกิดจากสิ่งที่เราเรียกว่า พัดลม ถ้าสมมุติว่าเครื่องบินบินผ่านไป เราเรียกว่า "เสียงเครื่องบิน" เพราะเสียงนั้นเกิดจากสิ่งที่เราเรียกว่าเครื่องบิน เสียงนกเค้าแมวที่ร้องกลางคืน เราได้ยินเสียงเรียกว่าเสียงนกเค้าแมว เพราะเสียงนั้นเกิดจากสิ่งที่เราสมมุติว่าเป็นนกเค้าแมว

สมมุติและปรมัตถ์

ในชีวิตประจำวันของเราความรู้สึกมันไหลไปตามสมมุติบัญญัติหมด เห็นก็เป็นไปตามสมมุติบัญญัติ ได้ยินก็เป็นไปตามสมมุติบัญญัติ ได้กลิ่นรู้รส ถูกต้องสัมผัส คิดนึกทางใจเป็นไปตามสมมุติบัญญัติหมด ฉะนั้นในใจของเราเต็มแน่นไปด้วยสมมุติบัญญัติ รู้อะไร ๆ มันก็รู้แต่สมมุติบัญญัติติดอยู่แค่นั้น ทีนี้ของจริงที่ลึกไปกว่านั้นไม่เห็นเลย ทำไมสิ่งที่เป็นจริงนั้นมีอยู่ทำไมจึงมองไม่เห็น เพราะสมมุติมันห่อหุ้มไว้มองไม่เห็น แล้วใจของเราก็เต็มไปด้วยสมมุติในชื่อของสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นเราต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานกำหนดลงไปดูอาการจริง ๆ พอเห็นอาการจริง ๆ สมมุติว่าเดินไป ๆ พออาการปรากฏจะเห็นอาการที่ยกขึ้นมีแต่อาการที่เคลื่อนไป จะพูดหนออะไรก็พูดไม่ได้ จะบอกว่าขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พูดไม่ได้ พอยกปุ๊บแล้วเห็นแต่อาการที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง นี่เรียกว่า **"ปรมัตถ์ปรากฏ"** บัญญัติหายไม่มีแล้ว สภาพปรมัตถ์ปรากฏเลย แล้วตอนนั้นวิปัสสนาญาณก็สามารถเกิดขึ้นตรงนั้นเลย **ให้เราเห็นว่ามีแต่อาการที่เคลื่อนไปเท่านั้นแล้วก็มีตัวใจรู้ตาม มีสองอย่างคู่กันไปอย่างนี้ ตอนนั้นนามรูปปริจเฉทญาณเกิดขึ้นแล้ว** ที่เราบอกว่า คนนั้นเดิน คนนี้นั่ง มันไม่มีเลย มีแต่อาการเท่านั้นเอง มันแทรกเข้าไปแล้วสามารถทำลายบัญญัติที่ห่อหุ้มไว้ แหวกให้เราเห็นของจริงปรากฏตรงนี้เอง แต่ถ้าเราไม่

กำหนด ใจของเราแนบแน่นด้วยอำนาจของสมมุติบัญญัติเป็นไป อย่างนั้นทุกวันเป็นปกติ จะให้รู้จักความจริงว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่มีทางที่จะรู้ได้ เพราะใจของเราเต็มไปด้วยสมมุติบัญญัติทั้ง ๆ ที่อยู่ด้วยกันเราไม่สามารถจะรู้เขาได้ เราก็เลยเข้าใจว่าเป็นเราจริง ๆ เป็นแข้งเป็นขา อย่างสมมุติว่ามือ คนหนึ่งบอกไม่ใช่มือ เป็นเท้า เถียงกันแล้ว อันที่จริงเราจะสมมุติเป็นยังไงก็ได้ ทีนี้เรากลับสมมุติ โลกจะพูดยังไงไม่ไปตามโลกว่าเราเอาเท้าเป็นมือ เอามือเป็นเท้า เขาไม่ยอมรับ นี้เพราะเราติดอยู่ในสมมุติด้วยกัน และคนทั้งหลายก็รู้กันแล้ว เข้าใจกันแล้ว ว่าถ้าว่าอย่างนี้ต้องได้แก่สิ่งนี้ ถ้าเราไปกลับใหม่ เขาก็ไม่ยอมรับ ทั้ง ๆ ที่เป็นแต่สมมุติเท่านั้นเอง สมมุติให้เป็นเท่านั้นเอง จริง ๆ แล้วมันไปติดในสมมุติเท่านั้นเอง ไม่ใช่ติดธรรมดาติดลงไป แน่นว่าเป็นเราเข้าไปอีก หนักขึ้นไปอีก ถ้าถามว่านี่ตัวใคร ตัวเรา นี้เรียกว่าหัว ถามหัวใคร หัวเรา ในตัวเราทั้งหมดตั้งแต่หัวถึงเท้า เท้าถึงหัว ตรงไหนไม่มีเรามีไหม ไม่มี สมมุติบัญญัติตรงไหน ไม่เป็นเราก็ไม่มีอีก ทุกอย่างเป็นเราหมดเลย ใครจะเป็นหรือไม่เป็น ก็ช่าง ฉันก็ยึดว่าเป็นของเรา เป็นเรา มันเข้าไปยึดเลย ความยินดี ความพอใจในความรู้สึกว่าเป็นเรามันแนบแน่น มันเป็นกิเลสที่เราดู ไม่ออกว่าเป็นกิเลส ถ้าเขาบอกว่าไม่ใช่เรา เอ๊า! ไม่ใช่เราแล้วเป็นใคร เถียงแทนอีก

มีโยมคนหนึ่งไปปฏิบัติกรรมฐานบอกว่า "หนูจัดให้คนอื่นเขาปฏิบัติมาหลายสิบครั้ง มาปฏิบัติทีไรก็ยังเห็นเป็นเราอยู่นั่นเอง ทำไมไม่เห็นว่าไม่ใช่เราซักที อาจารย์บอกถ้าอยากรู้จริง ๆ ลางานมาปฏิบัติ ๑๕ วัน และกำหนดตามอาจารย์บอก เพราะที่ทำมาแต่ก่อนไม่ค่อยละเอียด อิริยาบถย่อยไม่ค่อยกำหนดให้ติดต่อกัน พอกำหนดไม่ติดต่อมันก็ไม่ได้ ความเป็นเรามันติดอยู่ต้องพยายามกำหนด ทำจริง ๆ มันเหนียวขนาดไหนมันไม่ยอมให้ช่องเกิด จนถึงวันที่จะกลับวันพรุ่งนี้เขาก็ท้อใจจะหมดเวลาอยู่แล้วทำไมยังมีความรู้สึกเป็นเราอยู่ เขาก็ปฏิบัติต่ออีกเป็นเราปฏิบัติต่ออีก จนวันสุดท้ายสภาวะเกิดขึ้นน้ำตาไหลเลย บอก "โอ้ย เป็นอย่างนี้เอง" เขาไม่คิดว่าสิ่งเหล่านี้จะมี ที่ปฏิบัติมาเห็นอย่างไรดูเอาเอง เราพยายามทำอยู่แล้วให้รู้ว่าสมมุติบัญญัติบังแล้วยังไม่พอ ยังมีเราเข้าไปติดทุกส่วนทุกขุมขน ไม่ว่าดี ไม่ดีที่อยู่ในตัวเป็นเราหมดเลย เราก็มองไม่เห็นแม้แต่ของสกปรกไหลขึ้นข้างบนไหลออกข้างล่างอยู่อย่างนี้ เราก็มองไม่เห็นว่าเป็นของสกปรก เพราะสิ่งเหล่านั้นเข้าถึงความเป็นเราหมดแล้ว ขี้ตาเรา ขี้หูเรา ขี้มูกเรา ถ้าเป็นของเราแล้ว มันไม่รังเกียจรังงอน มันอยู่ด้วยกันได้ เพราะมันของเรา มันเป็นอยู่อย่างนี้ เรากิน ใครฉันก็เรา เราฉันข้าว ฉันเข้าไปแล้วก็เอร็ดอร่อย คือเราเอร็ดอร่อย ใครกลืน

เรากลืน ไปสู่กระเพาะของใคร ก็ของเราอีก พอออกมาอุจจาระของใคร ของเรา เราหนักเราเบาก็ของเราอีก ฉะนั้นเรามันแน่นมันผูกไว้หมดเลย ไม่เห็นเป็นอย่างอื่น อสุภะอย่างที่อาจารย์บอกเมื่อวานในเรื่องของสุเมธาภิกษุณี ท่านบอกว่า **"มนุษย์เราเหมือนส้วมเคลื่อนที่ ป่าช้าเคลื่อนที่"** อุจจาระปัสสาวะที่ไม่ดีอยู่ตรงไหน อยู่ในท้อง แต่เราออกไปโชว์งานโน้นที งานนี้ที แบบมีหน้ามีตาไปกินเลี้ยงโต๊ะจีนบ้าง ไปกินในโฮเต็ลแพง ๆ ถ้วยชามเป็นพัน สองพัน หมื่น สองหมื่น แล้วเอาไปโชว์เต้นรำยือก ๆ แย๊ก ๆ เอาอะไรไปโชว์ ส้วมเคลื่อนที่ไปโชว์ เรามองเห็นไหมว่าเป็นส้วมเคลื่อนที่ มองไม่เห็น

สมัยอยู่วัดเมืองมาง พ.ศ. ๒๕๐๕ เทศน์ธรรมเมืองเหนือผูกหนึ่ง เจ้าสุคันธา ณ เชียงใหม่ เป็นเจ้าภาพ เทศน์ที่วัดเมืองมาง เป็นคำพื้นเมืองที่ฟังแล้วชื่นใจ ในภาษาพื้นเมืองว่า "อัตต๋า อันว่าต๋นแห่งคนเรานี้นา กว้างศอกยาววาหนาคืบ กระดูกสืบติ๊ดกั๋นเส้นเอ็นปันผูกคลาด จิ้นเล่ลวาดแถมถม หนังปิ๊กคลุมหุ้มนอก เอาเสื้อมาป๊อกหากดูงาม เปรียบเหมือนไหคำใส่ของโสโครก อันสัตตะโลกหากหลงยินดี ปาก๋ั้นขัดสีต๊กแต่งหื้อจ้อบแห่งตาคนปายในต๋นปูนดีกิเลียด หากเต็มไปด้วยขี้ และเยี่ยว อันพระหากกล่าวจี้บอกไขปั๋น" เป็นอย่างนั้นจริงๆ ตอนเทศน์ให้เจ้าแม่สุคันธา จำได้แค่นี้ เราจะเห็นว่าของโสโครกจริงๆ มันอยู่ข้างใน เราก็นำมาโชว์กันไปโชว์กันมา ที่เรามาปฏิบัติเรา

ต้องการปัญญาเพื่อจะให้แทรกบัญญัติให้รู้ในตัวของเรา รู้จักความจริงที่มีอยู่ตามความจริง มันไม่ง่ายเพราะอกุศลบัญญัติปิดบังหมด อกุศลเข้าไปยึดหมดเลย ฉะนั้นเราไปแตะต้องมันดิ้น พยายามหลบหลีกเพื่อให้เราออก เพราะถ้าไปรู้มันแล้วต้องไปทำลายมัน มันไม่ยอม กิเลสพาหนี เก่งไม่เก่งดูซิ พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาและปรินิพพานไปแล้วมีมากกว่าเม็ดทรายในมหาสมุทร กิเลสมันพาเราหนี หนีจากพระพุทธเจ้าไม่รู้กี่พระองค์ หลบไปหลบมาจนถึงเดี๋ยวนี้ มันเก่งมาก

ในสัมพุทเธคาถา ท่านบอกว่า "อปฺปกา วาฬุกา คงฺคา, อนนฺตา นิพฺพุตาชินา" ท่านบอกว่า พระพุทธเจ้าที่อุบัติขึ้นมาและปรินิพพานไปแล้ว มีมากกว่าเม็ดหินเม็ดทรายในมหาสมุทรหรือเม็ดหินเม็ดทรายในมหาสมุทร ยังมีน้อยกว่าพระพุทธเจ้าที่อุบัติขึ้นมาและปรินิพพาน ลองคิดดูว่าแล้วกิเลสเราแน่ไม่แน่ พาเราหลบไปหลบมาจนถึงเดี๋ยวนี้ เป็นอย่างนี้อยู่ไปไหนไม่ได้ กิเลสเก่งจริง พอทำ ๆ ไปกลัวกิเลสจะหมดก็เลยทำกระพร่องกระแพร่งไป ไม่ทำเต็มที่ ฉะนั้นโยคีต้องเพียรพยายามกำหนดให้ติดต่อต่อเนื่องกันจริง ๆ พยายามตามกำหนดดู เรามาเป็นผู้ตามดู ขออย่าไปจัดแจงเขาและการตามดูนี้ ขอให้อย่าลืม มันเป็นหน้าที่ของเรา เราต้องดูตั้งแต่เราตื่นจนถึงเราหลับ ถ้ายังไม่หลับ เราก็ต้องตามดูตลอด ต้องทุ่มเทจริง ๆ แล้วเราจะได้ของดี เราจะร้อง

โอ้โหเป็นอย่างนี้เอง ในพุทธศาสนาของเราที่พระพุทธเจ้าถึงแม้ว่าจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิครองอยู่ในทวีปทั้งสี่ สามารถเป็นใหญ่โดยไม่ต้องไปออกแรงออกกำลัง ท่านยังเสียสละออกมานอนกลางดินกินกลางทราย ฉะนั้นต้องมีอะไรดีมากที่สุด ถ้าไม่มีดี ท่านเหล่านั้นก็คงไม่เสียสละมา อย่างพระพุทธเจ้าก็คงไม่เสียสละความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิมา พระเจ้าแผ่นดินองค์อื่น ๆ ที่มาบวชในศาสนาท่านทิ้งความสุข ทิ้งยศฐาบรรดาศักดิ์ ทิ้งบริวารเหล่านั้นมาบวชในศาสนาแล้ว ถ้าศาสนาเราไม่มีดีคงไม่มาให้ทุกข์ทรมาน ดังเช่นพระเจ้าแผ่นดินมหากัปปินเถระมีมเหสี ทรัพย์สมบัติ บริวารยศฐาบรรดาศักดิ์พร้อมทุกอย่าง มีประเทศเป็นของตัวเอง ท่านได้ยินคำ "พุธโธ โลเก อุปปนฺโน ธมฺโม โลเก อุปปนฺโน สงฺโฆ โลเก อุปปนฺโน" พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วในโลก พระธรรมอุบัติขึ้นมาแล้วในโลก พระสงฆ์อุบัติขึ้นมาแล้วในโลก พระองค์ไม่กลับเข้าในเมืองอีกเลยออกไปบวชพร้อมอำมาตย์ ๑,๐๐๐ คนเลย ส่วนเรา พุทธัง สะระณังคัจฉามิ ไม่รู้กี่รอบ เราก็ยังไม่ไปไหนเลย โยคีต้องรู้ว่ากิเลสไม่ใช่ธรรมดาเราต้องจัดการเอามันให้ได้ต้องพยายามเพียรกำหนดให้ได้จริง ๆ ผลที่สุดเราก็จะเป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่กำหนดจริง อกุศลมันแฝงอยู่มันคอยกันอยู่ เราไม่กำหนดติดต่อไม่ต่อเนื่องมันจะแทรกเข้ามาเสร็จเลยวิปัสสนาญาณเกิดได้ยากที่สุด

ฉะนั้นตอนนี้โอกาสเป็นของเรา ๑๐๐% ไม่มีใครมาแย่งเวลาเรา ภาระอะไรทั้งหมดเราก็วางไว้แล้ว ถ้าเราออกไปจากที่นี่ต้องแย่อีก ในวันที่ตื่นมาแล้วเวลาไหนจะเป็นของเรา จะได้โอกาสกำหนด ยุบหนอ พองหนอ หาไม่ได้อีกแล้ว ตอนนี้เราได้โอกาสเต็มที่ กิเลสมันพาหลบมันไม่ยอม มีผู้ถามอาจารย์ว่าถ้าเราไปอยู่บ้านแล้ว จะกำหนดอย่างไร ยังไม่ทันจะออกไปจากที่นี่เลย อยู่ตรงนี้น่าจะกำหนด ให้เต็มที่ วันสุดท้ายอาจารย์ต้องบอกแน่แต่กิเลสมันฉลาดไปนึกถึง บ้านจะทำอย่างโน้น อย่างนี้ เห็นไหมกิเลสพาออกไป ฉะนั้นโยคี ต้องระวังถูกน็อคต้องทำตรงนี้ให้ได้ไม่มีใครมาแย่งเวลา เมื่อเราได้มา ปฏิบัติขอให้ทุ่มเทให้เต็มที่ คนอื่นจะยังไงเราไม่ต้องไปสนใจแล้ว เราจะได้จริง ๆ ขอให้ตั้งอกตั้งใจกำหนดตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ โดยทั่วหน้ากัน



ตอนที่ ๗

นักปฏิบัติต้องดูแลตัวเอง

ในวันนี้เป็นวันที่ ๘ ของการประพฤติปฏิบัติธรรม การที่เรามารวมกันอยู่ ณ สถานที่นี้เพื่อได้โอกาสประพฤติปฏิบัติธรรม เวลาล่วงเลยไปเหลือเวลาที่เราจะได้กำหนดจริง ๆ เวลาที่เราจะได้เป็นอิสรภาพ โอกาสที่เราจะได้มาดูตัวเองอย่างจริง ๆ จัง ๆ แบบไม่มีพันธะไม่มีห่วงกังวลใด ๆ เหลืออีก ๒ วันเต็ม ๆ นอกจากนั้นกิเลสมันก็จะประกาศอิสรภาพต่อไป ตอนนี้เราประกาศอิสรภาพกับมัน ตอนนั้นมันประกาศอิสรภาพกับเรา กิเลสมันเก่งพาหลบโน้นหลบนี่

การปฏิบัติของโยคีพอมาถึงวันที่ ๘ การกำหนดดีขึ้นช้าลงแต่ญาณสูง ๆ ยังไม่เป็นไป ผลคงเนื่องมาจากการที่เรากำหนดได้ไม่ต่อเนื่องยังทำความดีแบบอิจฉาตัวเองอยู่ อิจฉาภาษาเหนือเรียก ขี้ขอยภาษาบาลีเรียกอิสฺสติติ อิสฺสา แต่ภาษาบ้านเราเรียก อิจฉาริษยาคือกลัวคนอื่นจะได้ดีกว่าตัวเอง ไปอิจฉาในคุณงามความดีของคนอื่นเขา อิจฉาตัวเองคือ ทำความดีแบบกลัวตัวเองจะได้ดีเกินไปไม่ทุ่มเทให้เต็มที่ขยักไว้หน่อย เรามาปฏิบัติตรงนี้ความดีทั้งนั้น ๑๐๐% เลย

ฉะนั้นโยคีอย่าทำความดีแบบอิจฉาตัวเอง พยายามกำหนดให้ต่อเนื่องกันจริงๆ ตั้งแต่ตื่นมา เรามานี่เราทิ้งภาระอะไรๆมาหมดแล้ว เป็นพ่อบ้าน เราก็ทิ้งหน้าที่พ่อบ้านมา เป็นแม่บ้านเราก็ทิ้งหน้าที่แม่บ้านมา เป็นลูกก็ทิ้งหน้าที่ความเป็นลูกมา หน้าที่การงานอะไรทุกอย่างเราทิ้งแล้ว มาตรงนี้ไม่ใช่เรามานั่งเฉยๆ เรามีหน้าที่ดูแลตัวเอง การดูแลตัวเองไม่ต้องแบกไม่ต้องหามไม่หนักเลย เพียงพยายามตามดูตามรู้ (กาย–เวทนา–จิต–ธรรม) เท่านั้นเอง เป็นภาระที่เบาที่สุดในชีวิตเรา ไม่มีอะไรเบามากกว่านี้แล้ว

ที่เชียงรายมีคนทำสวนของโยมครูท่านหนึ่ง โยมครูมีเจตนาดีต้องการให้คนสวนมาปฏิบัติกรรมฐาน เพราะตัวเขาเองทั้งสามีภรรยาน้องๆ เข้าปฏิบัติกันแล้ว อยากให้คนสวนเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ๑๕ วันและเขาก็ให้เงินเดือนประจำ ค่าจ้างก็ไม่ลด บริจาคค่าลงทะเบียนให้ด้วย คนทำสวนเข้ามาหนอได้ ๓ วัน วันที่ ๓ ให้มาสอบอารมณ์ สอบคนอื่นแล้วถามหาคนสวนว่าหายไปไหน เสื้อผ้าก็ไม่มี ถามไปถามมาไม่ได้เรื่องก็เลยโทรศัพท์ไปถามที่บ้าน จึงทราบว่าเขาหนีกลับบ้านไปแล้ว เก็บกระเป๋าแล้วจะออกทางหน้าสำนักก็กลัวคนจะเห็นเลยปีนกำแพงออกไปเลย ทั้งๆ ที่กำแพงสูงมาก เขาเหาะข้ามกำแพงไปเลย ญาณม้วนเสื่อมันแรงเขาบอกนายว่างานนี้เขาทำไม่ได้ให้เขาไปขุดดินดีกว่ามันหนักเหลือเกิน หนักมากทำไม่ได้เลย เพียงแค่ตามดูเฉยๆ ไม่น่าหนัก โยคีเราต้องระวังอย่าให้เกิดอาการอย่างที่ว่า

ถ้าเราวางใจได้ว่าเราสนใจอย่างอื่นมาตั้งหลายปีเรายังสนใจได้เลย การที่เราจะสนใจมาดูแลตัวเอง ทำไมเราจะสนใจไม่ได้ เราไปดูคนอื่น ซึ่งไม่รักมากเท่าตัวเอง ทำไมเราดูได้เมื่อกลับจากมาดูตัวเราที่เรารักมากกว่า ทำไมเราจะดูไม่ได้ เราต้องพยายามตัดใจ แต่เพราะมันไม่คุ้นกับการอยู่แล้วจะให้มันอยู่ มันไม่ชอบ ฉะนั้นเรารู้วิธีแล้ว การมาปฏิบัติ คือ การตามดูอาการต่าง ๆ ที่เป็นไปอยู่ ตามดูตั้งแต่เราตื่นขึ้นมา จิตมันเริ่มทำงานแล้ว มันจะต้องคิดโน้นคิดนี่ไปตามเรื่องของมัน

ธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง ต้องคิดเรื่องราวต่าง ๆ เป็นธรรมชาติของเขาจะห้ามจิตไม่ให้คิดเป็นไปไม่ได้ แม้แต่เรานอนหลับสนิท จิตลงสู่ภวังค์ ภวังค์จิตต้องคิด แต่เรื่องราวที่จิตคิดเป็นเรื่องราวในอดีตที่ได้มาจากภพที่เรามรณะ ได้มาจากมรณาสันนวิถี เวลาใกล้จะตาย กรรม กรรมนิมิต คตินิมิต เขาคิดเรื่องราวในอดีตก่อนที่เขาจะมาปฏิสนธิ ปฏิสนธิจิต ภวังคจิต จุติจิต มีอารมณ์เหมือนกันหมด จิต ๓ ประเภทนี้ ฉะนั้นจิตดิ่งลงสู่ภวังค์ไม่ใช่ไม่คิด เขาคิดแต่อารมณ์ที่คิดไม่ใช่ปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องราวในอดีตที่ได้รับมาจากมรณาสันนวิถี เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้โอกาสปฏิบัติเวลาที่เห็นอะไรเห็นก็ปล่อย ได้ยินก็ปล่อย ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง สัมผัสอะไรก็ปล่อย นึกอะไรก็ปล่อย ไม่มีการกำหนด ไม่มีการสำรวม ไม่มีการดูแลรักษา

แต่มาตอนนี้เราไม่ให้เขาคิดแบบสะเปะสะปะ หาที่คิดให้เขา พอตื่นมาปุ๊บเราหาที่คิดให้จิตในความรู้สึกที่มันกำลังตื่นว่า ตื่นหนอ ๆ พอหลังจากตื่นหนอ ถ้าเราได้ยินก็กำหนดได้ยินหนอ ลืมตาก็กำหนดลืมตาหนอ รู้ตามอาการ เห็นอะไรก็กำหนดเห็นหนอ จะลุกก็กำหนดลุกหนอ ๆ ๆ ดูอาการที่เคลื่อนไหว เราหางานหาที่เกาะให้จิต หาที่คิดให้เขาใหม่ พอลุกทำอะไรก็ให้จิตตามอาการความเป็นไปของร่างกายและจิตใจที่เป็นอยู่ไปโดยลำดับจนถึงเราหลับ หลับเมื่อไรก็หมดเรื่องกันเมื่อนั้น ตื่นขึ้นมาอีกก็เริ่มกำหนดอีก ฉะนั้นเราหาที่คิดให้เขาไม่ใช่ไม่ให้เขาคิด โยคีต้องเพียรพยายามกำหนดให้ต่อเนื่องกันจริง ๆ ถ้าไม่เช่นนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะไม่ได้ผลมาก เพราะการกำหนดของเราไม่ต่อเนื่องอกุศลได้โอกาสเข้าแทรก อกุศลมันเก่ง มันเป็นเจ้าเรือน

จิตตามอภิธรรมนัย

ตามอภิธรรมนัยกล่าวว่า หลังจากปฏิสนธิแล้ว จะมีภวังค์คั่นประมาณ ๑๕ หรือ ๑๖ ดวง พอหลังจากภวังค์ จะมีมโนทวาราวัชนะที่ทำหน้าที่อาวัชนะจิตเกิดขึ้นขณะหนึ่ง หลังจากนั้นจะมีชวนะ ๕ ครั้งเกิดติดต่อกันแล้วก็จะลงภวังค์ ชวนะที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์จะต้องเป็นโลภะชวนะเสมอไป ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นสามัญชนปุถุชนธรรมดาเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา ถ้าเป็นคนธรรมดาที่ยัง

ไม่ได้สำเร็จเป็นอริยบุคคล ถ้าเราจะไปเกิดเป็นอบายสัตว์ วิถีแรกที่เกิดชวนะแรกที่เกิดนั้นจะต้องเป็นโลภะเหมือนกัน เกิดเป็นมนุษย์วิถีแรกก็ต้องเป็นโลภะเหมือนกัน เกิดเป็นเทวดาวิถีแรกก็เป็นโลภะเหมือนกัน เกิดเป็นพรหมก็เช่นเดียวกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตอนที่หยั่งลงปฏิสนธิในครรภ์ของพระมารดาทีแรกชวนะแรกก็เป็นโลภะเหมือนกัน มนุษย์ที่เป็นคัพภเสยยกำเนิดจะมีรูป ๓ รูปปรากฏขึ้นมา ช่วงปฏิสนธิ มีปฏิสนธิจิต ๑ กัมมัชรูป ๓ คือ กาย ภาวะ วัตถุ กายภาวะวัตถุ หมายความว่า มีกายประสาท มีภาวะรูป คือ ถ้าเป็นผู้ชายก็ปุริสภาวะเป็นผู้หญิงก็เป็นอิตถีภาวะ และก็มีวัตถุ คือ ทหัยวัตถุ มี ๓ รูปนี้ปรากฏ แล้วรูปนี้ก็ไม่ใช่เป็นรูปเป็นร่าง เป็นกลลรูป เป็นน้ำใสเหมือนน้ำมันงาเล็กนิดเดียวในสายตาของคนเราไม่สามารถจะมองเห็นได้ ไม่สามารถจะรู้ได้เพราะเป็นกัมมัชรูปไม่ใช่อุตุชรูป ฉะนั้นเวลาเกิดขึ้นมายังไม่มีอะไรเลยโลภะมันเกาะกินเราตั้งแต่เกิดมาแล้ว โลภะนั้นท่านเรียกว่า ภวนิกันติกะโลภะชวนะ แปลว่า ความยินดีพอใจในภพในชาติที่ตนเองเกิดอยู่นั้น เมื่อยินดีติดใจแล้วแทนที่กุศลจะเกิด ไม่เกิด อกุศลเกิดก่อน ฉะนั้นมันแนบแน่นสนิทขนาดไหนลองคิดดู ความเป็นสัตว์เดรัจฉานดีไหม ถ้าเราบอกว่าเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานไม่ดี ฉันจะฆ่าสัตว์เดรัจฉานให้เกิดเป็นเทวดามันยอมไหม ไม่ว่ายุง แมลงวันเราว่ามันไม่ดี แต่ถ้าเราจะไปทำร้ายมัน มันบินหนีเลย มันกลัว มรณสัญญามันมีอยู่ ความกลัวตาย

มันมีอยู่ ไม่ใช่ว่าภพชาติเขาไม่ดีแล้วเขาจะไม่รักตัวเอง เขามีความยินดีพอใจในภพชาติที่ตัวเองได้เกิด เห็นไหมว่ามันเกาะแน่นมาตั้งแต่เกิด พอเราจำความได้ ตั้งแต่ออกจากท้องโยมมารดา อกุศลมันกินตั้งแต่โน่นทุกขุมขน ชี้ตรงไหนที่ไม่ใช่เรามีไหม มันยึดไปหมดทุกขุมขนเป็นเราหมดเลย ความเป็นเราแนบแน่นสนิทแล้วกิเลสชนิดนี้เราไม่คิดว่าเป็นกิเลส นึกว่าเป็นของดี อันที่จริงกิเลสตัวนี้ความเห็นผิดในรูปนามขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา โลภะที่บังเกิดพร้อมทิฏฐิคตสัมปยุตและก็มีการยึดในตัวในรูปในนามว่าเป็นเรา ถ้าสามารถทำลายได้ภพของเราจะเหลืออีก ๗ ชาติเท่านั้นเอง ในรัตนสูตร องค์สมเด็จพ่อพระองค์ตรัสว่า

> "เย อริยสจฺจานิ วิภาวยนฺติ, คมฺภีรปญฺเญน สุเทสิตานิ
> กิญฺจาปิ เต โหนฺติ ภุสํ ปมตฺตา, น เต ภวํ อฏฺฐมมาทิยนฺติ"

พระโสดาบันจำพวกใดทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้งทรงแสดงดีแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันจำพวกนั้นจะประมาทอย่างแรงกล้า ท่านก็ไม่ถือเอาภพที่ ๘ และเมื่อได้โอกาสทำกรรมฐานให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพานเลย แต่อย่างเราจะเกิดอีกเท่าไรไม่รู้ ผ่านมานี่ก็นับไม่ได้มองไม่เห็นฝั่งเลย กิเลสมันเก่งมันยึดไปหมด การจะไปถอนมันเป็นเจ้าของเรือนเราจะมาไล่เจ้าของเรือน เขาไม่ยอมเล่ห์เหลี่ยมมันมาก

พระโพธิสัตว์

เราคิดดูขนาดองค์สมเด็จพ่อของเราตอนก่อนที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้า ตอนที่ยังไม่ได้รับพุทธพยากรณ์ ท่านยังเป็นอนิยตะโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มี ๒ ประเภทคือ **นิยตะโพธิสัตว์และอนิยตะโพธิสัตว์** นิยตะโพธิสัตว์ คือ โพธิสัตว์ผู้ที่จะต้องเที่ยงแท้แน่นอนกับการตรัสรู้ บุคคลนั้นจะต้องได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งแล้ว ถึงจะได้เป็นนิยตะโพธิสัตว์ ซึ่งจะต้องได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน ส่วนอนิยตะโพธิสัตว์ คือผู้ที่ยังไม่เที่ยงต่อการตรัสรู้คือบารมีที่บำเพ็ญเพียรมายังไม่เพียงพอ ยังไม่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งนี้เป็นอนิยตะโพธิสัตว์ คือ เปลี่ยนแปลงได้

พระพุทธเจ้าของเราเป็นพระพุทธเจ้าประเภทไหน ในบรรดาพระพุทธเจ้า ๓ ประเภท คือ ปัญญาธิกะ สัทธาธิกะ และวิริยาธิกะ ถ้าเป็นปัญญาธิกะ บำเพ็ญบารมีอาศัยปัญญาเป็นใหญ่ จะบำเพ็ญบารมีไม่มากเพียงแค่ ๔ อสงขัย กำไรอีกแสนกัปหลังจากได้รับพุทธพยากรณ์ แต่ถ้าเป็นสัทธาธิกะต้องบำเพ็ญบารมี ๘ อสงขัย กำไรอีกแสนกัป ส่วนวิริยาธิกะต้องบำเพ็ญบารมีเป็น ๑๖ อสงขัย กำไรอีกแสนกัป การบำเพ็ญบารมีที่จะให้เป็นพระพุทธเจ้าแบบปัญญาธิกะสัมมาสัมพุทธเจ้า การบำเพ็ญบารมีทั้งหมดทั้งที่ยังไม่รับพุทธพยากรณ์

และรับพุทธพยากรณ์รวมแล้ว ๒๐ อสงขัย ท่านกล่าวว่า จินฺติตํ สตฺตสงฺเขยฺยํ แค่รำลึกยังไม่ออกปาก คิดเฉยๆว่าขออำนาจบุญกุศลที่เราทำจงเป็นปัจจัยให้เราได้มาซึ่งปัญญาธิกะสัมมาสัมพุทธเจ้า คิดไว้เฉยๆ "นวสงฺเขยย วาจกํ" นวสังเขยยะวาจะกังนี้ หมายความว่าออกปากมาแล้วว่าบุญกุศลที่เราทำมานี้ จงเป็นปัจจัยให้เราได้มาซึ่งปัญญาธิกะสัมมาสัมพุทธเจ้าอีก ๙ อสงขัย เป็น ๑๖ อสงขัย กายวาจาจตุขฺยาตํ, พุทฺธตฺตํ ปริปูริตํ หมายความว่า ทั้งใจก็คิด ทั้งกายก็ทำ ทั้งออกปากรวมอีก ๔ อสงขัย กำไรอีกแสนกัป การบำเพ็ญจึงมีบารมีเข้าถึงความบริบูรณ์สามารถสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้

องค์สมเด็จพ่อของเราตอนที่จะได้รับพุทธพยากรณ์เป็นนิยตะโพธิสัตว์ วันนั้นในสมัยพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเป็นลูกของเศรษฐีใหญ่ มีทรัพย์สมบัติหลายแสนโกฏิ ท่านให้ตีกลองร้องป่าวในพระนคร ให้ทานแก่มหาชนละวัตถุกามและกิเลสกามแล้ว ออกไปบวชเป็นฤาษีแล้วก็ได้ฌานอภิญญา พระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมา ท่านยังไม่รู้เลย ภายหลังท่านเหาะขึ้นไปข้างบน วันนั้นพวกชาวเมืองเขาต้องการจะเลี้ยงภัตตาหารถวายแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เลยทำถนนหนทางจะให้พระพุทธเจ้าเสด็จมาพร้อมภิกษุสงฆ์ ฤาษีท่านเหาะอยู่ข้างบนท่านก็เห็นว่าทำไมชาวเมืองเขาจึงมีความ

รู้สึกปลื้มอกปลื้มใจ หัวเราะต่อกระซิบเพลิดเพลินในการทำถนนนี้เหลือเกินท่านก็เลยเหาะลงมาถามว่า "ทำอะไรกัน"ชาวบ้านบอกว่าพระพุทธเจ้าทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วในโลก ตอนนี้เขาทั้งหลายจะถวายภัตตาหารแด่พระองค์ ท่านได้ฟังก็ดีใจ ทำถนนมายังไม่เสร็จ ฤาษีก็ขอแบ่งที่ทำถนนบ้าง คนทั้งหลายคิดว่าฤาษีเป็นผู้มีฤทธิ์มาก เขาเนรมิตแป๊บเดียวก็คงจะเสร็จแล้ว แต่ฤาษีไม่ได้คิดอย่างคนทั้งหลาย แต่คิดว่าถ้าเราใช้อิทธิฤทธิ์เนรมิตบุญมันน้อย ก็เลยไปขอจอบขอบุ้งกี๋เขามาตักดินถม ถมไปถมมายังไม่ทันเสร็จ พระพุทธเจ้าก็เสด็จมาพร้อมภิกษุสงฆ์ ทำอย่างไรที่ยังเป็นขี้โคลนอยู่เลย ท่านก็เลยสละตัวของท่านเอาผ้าเปลือกไม้ที่ท่านห่มปูกับพื้น แล้วท่านก็นอนคว่ำหน้าทาบอยู่บนผ้าเปลือกไม้ แล้วอธิษฐานว่าขอให้พระพุทธเจ้ากับภิกษุสงฆ์จงเหยียบท่านผ่านไป คือเป็นสะพานให้ตายก็ตายไม่เป็นไร พระตั้งหลายแสนเหยียบทีเดียวก็ไม่เหลือ พระพุทธเจ้าพระองค์ไม่ทรงทำ พอมาถึงพระพุทธเจ้าก็เห็น พระองค์ก็ประทับยืนใกล้ชิดศีรษะของสุเมธฤาษี แล้วก็ตรวจดูรู้ว่าดาบสนี้จะต้องได้เป็นพระพุทธเจ้า ชื่อ**โคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า** พระองค์ก็เลยทำพุทธพยากรณ์ชี้บอกไปว่า ฤาษีองค์นี้ต่อไปจะได้เป็นพระพุทธเจ้า ชื่อโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระบิดาชื่อนั้น มีพระมเหสีชื่อนั้น เป็นต้น พระองค์บอกไว้หมดเลยพอทำพุทธพยากรณ์แล้ว พระพุทธองค์ทรงบูชาด้วยดอกไม้ ๘ กำแล้วทำประทักษิณแล้วเสด็จหลีกไป ภิกษุสงฆ์ก็ทำอย่างนั้น

พากันเอาดอกไม้ของหอมบูชาทำประทักษิณแล้วก็หลีกไป มหาชนฟังพระดำรัสของพระทีปังกรทศพลแล้วก็พากันรื่นเริงยินดีว่าท่านสุเมธได้เป็นหน่อพืชพระพุทธเจ้า ชนทั้งหลายก็ทำความปรารถนาว่าบุรุษกำลังจะข้ามแม่น้ำ เมื่อไม่อาจข้ามท่าตรงหน้าได้ก็ย่อมข้ามโดยท่าหลังฉันใด พวกเราเมื่อไม่ได้มรรคผลในศาสนาของพระทีปังกรทศพล ในอนาคตกาลก็พึงสามารถทำให้แจ้งมรรคผลต่อหน้าท่านในสมัยที่ท่านจักเป็นพระพุทธเจ้าก็ฉันนั้นเหมือนกัน โอ้โหไม่รู้อีกกี่กัปกี่กัลป์ พระพุทธเจ้าอยู่ทั้งองค์ปรากฏอยู่ทนโท่ไม่เอาหนีพระพุทธเจ้าองค์นี้ไปปรารถนาพระพุทธเจ้าองค์โน้น กิเลสมันพาหลบพระพุทธเจ้า มันอยากยาวไปอีก ถ้าเข้านิพพานแล้วมันไม่มีโอกาสมันหมดแล้ว มันเสียดาย ถ้าอยู่ในโลกมนุษย์ เรายังเที่ยวคุยกับเพื่อนได้ ถ้าเราไปนิพพานแล้วมันไม่มีใครคุย มันไม่มีรูปไม่มีนามแล้ว จิตมันยังไม่ยินดี

กิเลสพาหลง

กิเลสในสมัยพระพุทธเจ้า คนทั้งหลายเจอพระพุทธเจ้าไม่ใช่จะเลื่อมใสหมดทุกคน ดังเช่นกิเลสของพระนางมาคันธิยา พระนางมาคันธิยาเคียดแค้นอาฆาตพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าอุปมาพระนางเหมือนกับซากศพไม่สะอาดเป็นของโสโครก พระนางสวยงามมาก แต่แม้เท้าพระพุทธเจ้าก็ไม่ยอมให้แตะ ไม่ให้ถูกเลย พระนางเจ็บใจมาก พระนางเป็นลูกของพราหมณ์แล้วเป็นคนที่สวยงามมาก ไม่ว่าเศรษฐี

ใครต่อใครส่งคนมาขอพราหมณ์ไม่ยอมให้ บอกว่า “ท่านไม่เหมาะสมกับลูกสาวฉัน” ทีนี้วันหนึ่งพราหมณ์ออกไปข้างนอกไปเจอพระพุทธเจ้า พอเห็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น “โอ้โห บุรุษเช่นนี้สิถึงจะเหมาะสมกับลูกสาวฉัน” ก็เลยเข้าไปหาบอกว่า “ท่านอยู่นี่ก่อน อย่าไปไหน ฉันจะพาลูกสาวมามอบให้” ดีใจที่จะได้ลูกเขยหล่อ ๆ อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่พูดว่าอะไร ท่านก็เฉย ๆ เสร็จแล้วท่านก็บันดาลให้รอยพระบาทปรากฏ แล้วท่านก็เสด็จไปนั่งอยู่โคนต้นไม้แห่งหนึ่ง พราหมณ์ดีใจกลับไปบ้านบอกนางพราหมณีว่า “ฉันเจอผู้ชายที่เหมาะสมกับลูกสาวแล้ว ไปพาลูกสาวของเราไปหาผู้ชายคนนั้นดีกว่า” จะมอบให้ไม่ต้องให้พระพุทธเจ้าขอ ยกให้ฟรี ๆ เลย นางพราหมณีเป็นคนเก่งในการทายลักษณะของฝ่าเท้า พอไปถึงไม่เห็นพระพุทธเจ้าแต่ว่าเห็นรอยพระบาทที่พระพุทธเจ้าเนรมิตไว้ให้ อธิษฐานให้เห็นเฉพาะพวกพราหมณ์เท่านั้น พอเห็นก็ไปพิจารณารอยเท้าประเภทนี้ไม่ใช่คนที่อยู่ในโลกมันเหนือโลกไปแล้ว ไม่ใช่รอยเท้าคนมีกิเลส พราหมณ์ผู้สามีตอบว่า “ตำราของแกพับไว้ก่อน” ก็พาลูกสาวไปหาพระพุทธเจ้า พอไปถึงก็ไปกราบบอกว่าท่านผมเอาลูกสาวมาให้แล้ว พระองค์ตรัสว่า “พราหมณ์ฟังก่อน แล้วพระพุทธองค์ก็ตรัสเล่าว่าพระองค์ทรงออกมาผนวชและทรงผนวชแล้วได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วมีนางตัณหา นางราคา นางอรดีที่เป็นลูกสาวพญามารที่สวยสดงดงามมาฟ้อนรำขับร้องเพื่อที่จะประเล้าประโลมพระองค์ พระองค์ยัง

ไม่เหลือบตาดูเลยส่วนลูกสาวของท่านมีแต่ของสกปรกไปเทียบกับธิดาของพญามารมันเทียบไม่ติดเลย เท้าเราก็ไม่อยากแตะ แค่นี้พระนางอาฆาตใหญ่เลย ไม่เอาเราแล้วยังมาพูดว่าเราให้เจ็บ ๆ อย่างนี้ อาฆาตว่าถ้าเราได้เป็นใหญ่เมื่อไรจะต้องแก้แค้นพระสมณโคดม แต่ว่าทั้งสองคนพ่อแม่ได้บรรลุเป็นพระอนาคามีหลังจากฟังพระพุทธเจ้าเทศน์จบ แต่ลูกสาวได้อาฆาตพระพุทธเจ้าไว้ พอได้เป็นมเหสีของพระเจ้าอุเทนพร้อมกับพระนางสามาวดี เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปเมืองนั้น พระนางก็จ้างคนยกขบวนด่าพระพุทธเจ้า ๗ วัน พระอานนท์ทนอยู่ไม่ไหว พระอานนท์ชวนหนีเลย บอกพระพุทธเจ้าว่า เมืองนี้ เขาด่าเรา หนีไปเมืองโน้นดีกว่า พระพุทธเจ้าถามว่า “ถ้าหนีไปเมืองโน้นเขาด่าเราอีก จะทำอย่างไร” พระอานนท์บอกว่า “ก็หนีไปอีก” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ไม่หนี พระองค์จะอยู่ที่นี่ อธิกรณ์ที่เกิดกับพระพุทธเจ้า ๗ วันเท่านั้นก็จะสงบ” เราจะเห็นว่าขนาดเจอพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ไม่ได้เลื่อมใส นี่คือกิเลสของพระนางมาคันธิยากับคนที่ด่าพระพุทธเจ้า แล้วกิเลสของนางจิญจมานวิกาเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้ากำลังเทศน์อยู่ ทำเป็นท้องเอาท่อนไม้มัดไว้ที่ท้อง ทุบเท้าพองมือพอง พอได้จังหวะที่พระพุทธเจ้าท่านเทศน์อยู่ เข้าไปในวัดเชตวันในธรรมสภาท่ามกลางบริษัท ชี้หน้าด่าพระพุทธเจ้าว่า “แหมมัวแต่เทศน์อย่างนี้ ทำฉันท้องแล้วแทนที่จะบอกให้นายอนาถะ นางวิสาขาหรือพระเจ้าปเสนทิโกศลให้หาเครื่องบำรุงครรภ์มาให้ฉันบ้าง

ทำไมทำฉันท้องแล้วยังวางเฉย มัวแต่พูดดีอยู่" พระพุทธเจ้าต้องหยุดเทศน์กลางคัน แล้วพระองค์ตรัสว่า "เธอกับฉันเท่านั้นที่รู้ว่าข้อเท็จจริงเป็นอย่างไรกัน" นางก็เลยได้ใจพูด "จริงนะสิ ไม่มีใครจะรู้กับเรา เราสองคนเท่านั้นรู้กัน" ร้อนถึงเทวดาปลอมมาเป็นหนูกัดเชือกที่เขาผูกไว้ในผ้าถุงของนาง ปกติเทวดาเหม็นมนุษย์อยู่แล้ว เทวดามาเฝ้าพระพุทธเจ้าท่านไม่นั่ง

"เอกมนฺตํ อฏฺฐาสิ เอกมนฺตํ ฐิตา โข สา เทวตา ภควนฺตํ คาถาย อชฺฌภาสิ"

เทวดาที่มาถามพระพุทธเจ้าท่านยืนพนมมือรีบ ๆ ถามปัญหาที่ตัวเองต้องการเสร็จแล้ว ก็รีบกลับไป เพราะอะไร ท่านบอกว่าเทวดาเบื้องสูงที่มาโลกมนุษย์เราเนี่ย ประมาณ ๑๐๐ โยชน์ที่จะถึงเมืองมนุษย์ ท่านบอกว่าเหมือนกับลงไปในหลุมส้วม เหม็นกลิ่นมนุษย์มาก ฉะนั้นเทวดาที่มาไม่มีองค์ไหนนั่ง จะยืนกราบทูลถามปัญหาพระพุทธเจ้ารีบให้เสร็จ ๆ แต่ของเรามนุษย์กับมนุษย์ไม่เหม็น แต่ในมนุษยโลกของเรามีของดีเทวดาจึงพากันมา เพราะว่ามีพระพุทธศาสนา มีพระพุทธเจ้า มีพระอริยบุคคล มีคนที่รักษาศีล เทวดาดีใจที่ได้พบปะคนอย่างนี้

เรามาดูว่ากิเลสของนางจิญจมานะวิกาอยู่ ๆ มาชี้หน้าด่าว่าแล้วใส่ความพระพุทธเจ้าซึ่งไม่มีความเป็นจริง ผลที่สุดเทวดาที่แปลงมาเป็นหนูมาทำลายสายผูกท่อนไม้ให้หลุด แล้วท่อนไม้ก็ตกลงมาถูกเท้าแตก คนทั้งหลายรู้ก็เฮโลกันจับนางทุบตีพาออกไป พอถึงข้างนอกลับสายตาของพระพุทธเจ้าแล้วแผ่นดินก็แยกลงไปอเวจีป่านนี้ก็ยังอยู่ กิเลสของนางจิญจมานะวิกาเจอพระพุทธเจ้าแล้วแทนที่เลื่อมใส กลับต่อต้านใส่ความ

แล้วดูพระเทวทัตที่เป็นพระญาติ เป็นลูกพี่ลูกน้องของพระพุทธเจ้าออกบวชในศาสนาแล้วคิดจะปลงพระชนม์ของพระพุทธเจ้าต้องการตำแหน่งจะเป็นพระพุทธเจ้า แถมยังไปยุยงพระเจ้าอชาตศัตรูไปฆ่าพระราชบิดาคือพระเจ้าพิมพิสารให้ตาย บอกว่า "มนุษย์สมัยนี้อายุมันสั้น ฉะนั้นท่านฆ่าพระราชบิดาแล้วก็ครองราชย์ ฉันจะฆ่าพระพุทธเจ้า แล้วก็จะเป็นพระพุทธเจ้า" วางแผนไว้อย่างดีเลยพระเจ้าอชาตศัตรูฆ่าพ่อได้สำเร็จ แต่พระเทวทัตฆ่าพระพุทธเจ้าไม่สำเร็จ ขนาดส่งนายธนูไปฆ่าก็ไม่ได้ ส่งช้างนาฬาคีรีไปฆ่าก็ไม่ได้กลิ้งหินลงมาเพื่อให้ทับตายก็ไม่ได้ ผลที่สุดพระเทวทัตสำนึกได้จะมาขอขมาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกว่ามาไม่ถึง พระเทวทัตไม่เห็นพระองค์หรอกพอมาถึงสระโบกขรณีต้องการจะลงสรงน้ำพอเอาเท้าลงดินเท่านั้น แผ่นดินก็แยกให้ลงไป ไม่ได้เจอพระพุทธเจ้าจริง ๆ

ใกล้วัดเชตวันเดี๋ยวนี้ยังมีอยู่ พระเทวทัตไม่ใช่ธรรมดา ท่านจะได้เป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้าในอนาคต พอพ้นจากมหานรก มาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไปจะต้องเป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้า ที่จริงแล้วพระเทวทัตสร้างบารมีมาไม่น้อย ท่านสร้างบารมีคู่กับพระพุทธเจ้ามา บางพระชาติก็เป็นพระบิดา บางพระชาติก็เป็นศัตรูอยู่อย่างนั้น เขาว่าเป็นคู่อาฆาตกันทีแรกก็เป็นเพื่อนกัน ภายหลังเป็นศัตรูกัน ก็อาฆาตกันมาจนถึงภพสุดท้าย แม้แต่พระบิดาพระเทวทัตก็เหมือนกันไปกินเหล้าขวางทางพระพุทธเจ้า ไม่ให้เข้าไปบิณฑบาต ผลที่สุดก็แผ่นดินสูบตายไปลงนรกเหมือนกัน

ลองคิดดูกิเลสเก่งขนาดไหน ขนาดเจอพระพุทธเจ้าแล้วยังต่อต้านยังใส่ความ ฉะนั้นเมื่อเรามีกิเลสอยู่ตราบใด เราต้องระวังกิเลสเรา ไม่ใช่ว่าเขาจะพาให้เราไปดี เขาจะพาให้เราลุ่มหลง ชีวิตประจำวันของเราจมดิ่งอยู่ในสมมุติบัญญัติต่าง ๆ แล้วก็จมดิ่งอยู่ในความรู้สึกเป็นเราเป็นเขาอยู่ประจำ อะไรก็เรา ๆ หมด เราจมดิ่งอยู่ในความรู้สึกเหล่านี้ การที่เรามีโอกาสมาปฏิบัติกำหนดหนอ ๆ เรากำลังพยายามผุดออกจากความรู้สึกนั้นพยายามโผล่หัวออกมาจากความรู้สึกที่เป็นเราเป็นเขา เป็นไปตามสมมุติบัญญัติในชีวิตประจำวัน เราเพียรพยายามกำหนดเพื่อออกจากสิ่งเหล่านั้นเพื่อขึ้นจากสิ่งเหล่านั้น แต่ถ้าเราไม่สร้างให้แก่ตัวเองไม่มีทางเลยที่จะโผล่จะผุดได้เลย ฉะนั้นถ้าเราไม่กำหนดหนอเมื่อไร ตื่นขึ้นมาไม่กำหนดว่าตื่นหนอกลายเป็นเราตื่น

ถ้าลุกขึ้นมาเราไม่กำหนดอยากลุกหนอ ลุกหนอ ๆ มันก็ยึดว่าเป็นเราลุกอีก ความรู้สึกยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นอกุศล โลภะจิตตุปบาท อยู่บ้านก็มีความยึดมั่นว่าเป็นเรา มาตรงนี้ก็ยังมีความยึดมั่นว่าเป็นเรา แล้วได้อะไรกลับไป ก็ได้ความยึดมั่นว่าเป็นเรากลับไป แล้วมันได้กำไรหรือขาดทุน ขาดทุนนะ เราต้องพยายามเพียรกำหนดตั้งแต่ตื่น ไล่ดูตามอาการของกาย เวทนา จิต ธรรมที่เป็นไปอยู่ในร่างกายของเรา เพียรพยายามตามกำหนดดูทุกขณะ เราจะได้กุศลที่มีสติเป็นประธาน มหากุศลจิตตุปบาทที่มีสติเป็นประธาน เป็นภาวนามยกุศล เรียกว่า วิปัสสนาภาวนามยกุศล อยู่บ้านไม่สามารถละไม่สามารถถอน แล้วก็ไม่เป็นกรรมฐาน แต่มาตรงนี้สามารถละ สามารถถอน แล้วก็เป็นกรรมฐาน เป็นสติปัฏฐานภาวนา ฉะนั้นการกำหนดของเราแต่ละหนอ แต่ละหนอไม่ว่าการกำหนดกาย กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรมก็ดี กุศลทั้งนั้นเลย เป็นชนิดที่กำหนดทีก็ประหารกิเลสที กำหนดทีหนึ่งทั้งละทั้งถอนเลย เราสามารถละความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย แล้วสามารถถอนความเป็นเรา ในขณะที่เรากำหนดแต่ละหนอถอนออกหมดแล้ว ความรู้สึกอย่างนี้เรากำลังสร้างเพื่อประโยชน์ในการที่จะนำความรู้สึกนี้ไปส่องให้เห็นความจริงที่เป็นอยู่ ถ้าเราเอาความรู้สึกนี้ดูอาการที่เป็นไปอยู่ให้ตรงกับความเป็นจริงที่เขาเป็นอยู่ แต่ถ้าเราเอาความรู้สึกที่เป็นเราเข้าไปดู แล้วมันก็ได้ความเป็นเราขึ้นมา จมดิ่งอยู่ในนั้น ฉะนั้นต้องสร้าง

ความรู้สึกที่ไม่มีเรา มีเขาให้เกิดขึ้น ถึงจะเอาความรู้สึกนี้ดูอาการที่เป็นไปให้ตรงกับที่ความเป็นจริงที่เขาเป็นอยู่ ถ้าเราไม่สร้างอย่างนี้ให้เกิดขึ้นไม่มีทางจะรู้อะไรได้เลย ฉะนั้นโยคีอย่าไปกลัวในการกำหนด พยายามกำหนดให้ต่อเนื่องจริงๆ ถ้าไม่ต่อเนื่องอกุศลที่มันชำนาญมันแวบ ๆ ๆ เข้ามาเลย มันขึ้นมาโดยอัตโนมัติเลย แล้วโลภะก็ดี โทสะก็ดี ความเดือดร้อนใจ ความกลุ้มใจ ความเสียใจ ความสุขกาย สุขใจ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เพิ่งมีมาตอนที่เราปฏิบัตินี้หรือตอนเราอยู่บ้านก็มีทั้งโลภะ โทสะ โมหะ ความง่วงเหงาหาวนอน ความท้อถอย แล้วตอนนั้นทำไมเราไม่บ่นไม่ดิ้นรนว่าโลภะฉันเกิดมาก โทสะฉันเกิดมาก แหมทำให้ฉันง่วงเหงาหาวนอนจัง เดี๋ยวฉันขอโอกาสไปหลับหน่อย ไม่เดือดร้อนดิ้นรน กระวนกระวายเลย โลภะ โทสะ โมหะ ความท้อถอยถีนมิทธะมันก็ของเก่าทั้งนั้น ทำไมไม่บ่น มาตรงนี้ทำไมบ่น อันที่จริงอยู่บ้านเราไม่บ่น เพราะกิเลสนั้นเข้าถึงความเป็นเราไปแล้ว ไม่รู้จะบ่นทำไม อะไรที่เป็นเราแล้ว เราไม่บ่น เช่น ถ้าคนอื่นมีกลิ่น แหมคนนี้เข้าใกล้ไม่ได้เหม็น แต่จีวรของเราเหม็นไม่บ่นแถมดมเข้าไปอีกทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันเหม็น ว่ามันเหม็นมากเกินไปหรือเปล่า ควรจะซักหรือเปล่า เพราะกิเลสมันเข้าถึงความเป็นเราไปแล้ว แต่มาตรงนี้เราพยายามขจัดธรรมที่เป็นโลภะ ที่เป็นโทสะ ที่เป็นโมหะ ขจัดอกุศลต่าง ๆ ความง่วงต่าง ๆ ขจัดทำลายเขา พอตั้งท่าทำลายเขา เพื่อทำความดี

ให้เกิดขึ้น พอเขาเกิดมาเราบ่น กลับไปเขาจะเล่นงานหนัก ต้องระวัง ฉะนั้นอันที่จริงเราไม่ต้องบ่น มันเกิดมากับเราไม่ใช่วันสองวัน เกิดมานานแล้ว ก็ของเก่านั่นเอง โทสะก็ของเก่า โมหะก็ของเก่า

หน้าที่ของนักปฏิบัติ

ฉะนั้นหน้าที่ของโยคีคือให้ตามดู อย่าไปไล่เขา อย่างเวทนาที่ปวดที่โยคีเป็นอยู่นี้ ปวดขึ้นมา เราปวด แล้วปวดก็ของเราอีกเป็นเราแล้วก็เป็นของ ๆ เรา แสดงว่าเรามานั่งไล่เรา มันไม่ถูก มันน่าขำแต่ขำไม่ออก ฉะนั้นโยคีต้องมาดู ไม่มาไล่เขา โลภะ โทสะ โมหะ ทุกขเวทนา สุขเวทนา ก็ต้องไม่ใช่ไล่เขา ให้มาดูเขา เพราะเราต้องการรู้ความจริงเพื่อแก้ความเห็นผิดที่เราเห็นผิดต่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราต้องเห็นความจริงของเขาจึงจะแก้ได้ อุปมาเหมือนมีคนหนึ่งมาบอกเรา ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้จักคนนั้นว่า คนนี้นิสัยไม่ดี ขี้อิจฉา ใส่ความเขาอย่างดีเลย ว่าเสียหายไปเลย เราก็หลงเชื่อว่าคนนี้ไม่ดีจริง ๆ ยังไม่รู้เลยว่าเขาไม่ดีอย่างไร แต่หลงผิดคิดว่าเขาไม่ดี แต่เมื่อเราได้โอกาสไปคลุกคลีกับบุคคลที่เขาบอกว่าไม่ดีนั้น ไปเห็นแล้วไม่เห็นคนนี่เขาไม่ดีตรงไหน เขามีนิสัยดีทำการช่วยเหลือคนอื่น ๆ พอเราไปเห็น ของแท้กับที่เขาเล่ามาว่าคนนี้ไม่ดีมันตรงข้ามกันอย่างนี้ พอเราไปเห็นความจริงแล้ว ความเห็นผิดที่เป็นอยู่ก็ไม่เหลือ เมื่อก่อนเราหลงผิดเพราะไม่รู้จริง ไม่รู้ความแท้จริงว่าคนนั้นเขาเป็นอย่างไร

ถูกหรือผิดเราไม่รู้ ดีไม่ดีเราไม่รู้ ไปฟังเขาว่าก็ว่าไปตามเขา แต่พอเราเข้าไปคลุกคลีกับบุคคลนั้นจริง ๆ เขาไม่มีความผิดอย่างนั้นเลย ไม่มีความชั่วไม่เป็นอย่างที่คนเขาว่าเลย พอเรารู้ความจริงอย่างนี้ ความเห็นผิดเข้าใจผิดของเราที่มีอยู่มันก็ไม่หลงเหลือ เพราะเรามาได้รู้ความจริงนี้ก็เหมือนกัน ที่เราหลงผิดในรูปนาม ขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เพราะเราไม่รู้จักความจริงแต่พอเราไปรู้จักความจริงของเขาตามความเป็นจริง มันก็ไม่หลงแล้วแต่ตอนนี้มันยังหลงอยู่ เพราะฉะนั้นโยคีอยากรู้จริงต้องกำหนดจริง ๆ จัง ๆ เราต้องคิดว่าพอเราออกไปจากที่นี่แล้วโอกาสที่เราจะมากำหนดหนออย่างนี้ยากเหลือเกิน ฉะนั้นนี่เป็นโอกาสของเรา เราก็อย่าทิ้งโอกาสนี้ไป พยายามตั้งอกตั้งใจกำหนดกันต่อไป



ตอนที่ ๘

เรื่องง่าย ๆ แต่คนทำได้ยาก

วันนี้เป็นวันที่ ๘ ของการปฏิบัติธรรม เรามาขอโอกาสขอเวลามาเป็นตัวของตัวเอง มาเป็นไท แต่กิเลสไม่ค่อยยอม คอยจะดึงเราออกไปอยู่เรื่อย ขอเป็นอิสระแค่ ๑๐ วันเท่านั้น ใน ๓๖๕ วัน เขายังไม่ยอม ลองคิดดูว่าโอกาสที่มาได้กำหนด มาเป็นอิสระมาเป็นตัวของตัวเอง ไม่ได้ตกเป็นทาส ยากเหลือเกิน การกระทำแบบนี้ก็ไม่ได้ลำบากอะไร ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ง่ายก็ง่ายด้วยวัตถุอุปกรณ์ที่ทำก็ไม่ลำบากลำบนอะไร พระพุทธเจ้าท่านวางหลักไว้ง่าย ๆ ไม่ต้องไปยุ่งยาก ของทุกอย่างมีพร้อมอยู่แล้วให้เรารู้ตามกำหนดตามเท่านั้นเอง ไม่ต้องเสียอะไร คนเรานี่แปลกถ้าไม่เสียสตางค์แล้วไม่ค่อยสนใจ ต้องเสียเงินเสียทองแล้วรู้สึกดี ชอบทดลองสงสัยต้องเก็บสตางค์กันมาก ๆ บางทีของไม่ควรเสียสตางค์ก็ยอมเสียเห็นมันแปลก ๆ ก็ชอบลอง

ในพม่า ที่แห่งหนึ่งเขาจัดงานวัด คน ๆ หนึ่งมีหัวคิดแปลก ๆ คิดออกร้านพิเศษ ร้านเขาก็ไม่ได้พิถีพิถันอะไร เพียงแต่กั้นข้างหน้า

แล้วก็ทำเป็นช่อง ๒ ช่อง ช่องหนึ่งสำหรับคนยื่นมือเข้าไปจิ้ม อีกช่องหนึ่งสำหรับคนไปล้าง มี ๒ ช่องเท่านั้นเอง ต้องเสียสตางค์ จิ้มสลึงหนึ่ง ล้าง ๑ บาท เขาก็เขียนประกาศไว้ "จิ้มสลึง ล้าง ๑ บาท" คนก็ไม่รู้อะไร ก็เข้าแถวกันยาว เสร็จแล้วก็เสียเงินให้แล้วก็เอามือเข้าไปจิ้ม จิ้มเสร็จแล้วมาดม โอ้ มันเหม็นเสร็จแล้วก็ต้องไปล้าง ไม่ล้างก็ไม่ได้แล้ว ต้องไปเสียค่าล้าง ๑ บาท ของพิเศษของคนเรานี่ คนนั้นเขาก็คิดพิสดารเอาอุจจาระไปใส่ไว้ช่องหนึ่ง คนไปจิ้มแล้วไม่ล้างก็ไม่ได้ ก็ต้องเสียบาทหนึ่ง

เราจะเห็นว่าคนเราถ้าไม่เสียเงิน จะไม่ค่อยสนใจ ส่วนวิธีของพระพุทธเจ้า ทำให้เราได้ของดีได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา โดยไม่ต้องเสียสตางค์อะไรเลย เพียงตามดูอาการให้ได้จริง ๆ เราอยู่บ้าน เราก็ทำให้เกิดได้ เราอยู่ตรงไหนก็ทำได้ ไม่ต้องไปดูอะไรมาก ตามดูอาการเหล่านี้ให้ได้จริง ๆ แล้วสิ่งที่เราได้จากการตามดูเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด การตามดูสิ่งเหล่านี้บางทีเราอาจไม่ค่อยเข้าใจ ว่าเราตามดูทุกวันเราได้อะไร บางคนก็แยกไม่ออก ที่จริงที่เรากำหนด ๆ เราได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญาขึ้นมาแล้ว ถ้าพูดตามภาษาทั่วไปเขาเรียกว่า กุศล **จิตตุปบาทเป็นวิปัสสนาภาวนามยกุศล หมายความว่า กุศลที่สำเร็จจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**

การสร้างกุศลจิต

กุศลจิตสร้างอย่างไร คือการที่ใจเราไปกำหนดรู้ตามอาการของขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ แล้วพอเวทนาเกิดขึ้นมาก็กำหนดปวดหนอ ๆ ใจคิดออกไปข้างนอก เราก็กำหนดคิดหนอ ๆ ใจของเราสร้างขึ้นมา คือมันสร้างจิต พอสร้างจิตนี้ขึ้นมาแล้วเราก็อาศัยจิตนี้เป็นเครื่องส่องเพื่อให้รู้ให้เข้าใจในธรรมะ ตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่

การที่เรามาแสวงหาทุกวันนี้ ตามนัยของมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์ในปาสราสิสูตรองค์สมเด็จพ่อท่านตรัสว่า การที่เรามาแสวงหาความจริงที่เป็นอยู่ในตัวเราเป็นการแสวงหาที่ประเสริฐ เพราะการแสวงหามันมีอยู่ ๒ อย่าง คือ อริยปริเยสนา การแสวงหาอย่างประเสริฐ และ อนริยปริเยสนา การแสวงหาอย่างไม่ประเสริฐ

การแสวงหาทุกข์

การแสวงหาอย่างไม่ประเสริฐ แสวงหาอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสว่า **ตามปกติเราเป็นผู้ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ก็ยังไปแสวงหาสิ่งที่มีความเกิดเป็นธรรมดาให้แก่ตัวเราเอง เราเป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา เราก็ไปแสวงหาสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาให้แก่ตัวเราเอง เราเป็นผู้ที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราก็ไปแสวงหาสิ่งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาให้แก่ตัวเราเอง เราเป็นผู้ที่มี**

ความตายเป็นธรรมดา มีความโศกเศร้าเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา ก็ยังไปแสวงหาสิ่งที่มีความตาย มีความโศกเศร้า มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดาให้แก่ตัวเอง มันเป็นอย่างไร เช่นผู้ชายก็ไปแสวงหาบุตรหาภรรยา สิ่งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิตต่าง ๆ ที่นอกตัวเรา เช่น โค กระบือ แพะ แกะ เป็ด ไก่ เอามาเลี้ยงเป็นสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา แล้วเราก็ไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาเพื่อตัวเราอีก เราได้ของไม่ดี แต่ในสามัญสำนึกทั่วไป ถ้าเป็นอย่างโลก ๆ ว่าเป็นของดี แต่ถ้าคนที่แสวงหาในทางธรรม ดูแล้วมันไม่ดี เพราะเราก็เป็นของที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มั่นคง แล้วเราไปหาสิ่งเหล่านั้นมาให้แก่ตัวเราเองอีก ไปได้ของที่มันต้องแก่ ต้องเจ็บ พอเขาแก่ เขาเจ็บ เขาเป็นอะไรขึ้นมา ใจเราก็ไม่ดี เดี๋ยวก็มาทะเลาะเบาะแว้งกัน อาจารย์เคยเห็นครอบครัวหนึ่ง เขาแต่งงานกันไม่นานก็ทะเลาะกัน ต่างคนต่างทุบถ้วยโถโอชามแข่งกัน สามีก็ทุบ ภรรยาก็ทุบ ทุบเสร็จแล้วหนีไปอยู่กับพ่อแม่ของตน พอหายโกรธแล้วกลับมาอยู่ด้วยกันใหม่อีก เขาก็มาซื้อถ้วยโถโอชามใหม่

เราจะเห็นว่า เขาก็มีความโกรธ เราก็มีความโกรธ เวลาเขาโกรธ เราก็ไม่ชอบใจ ระหองระแหงกัน เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้มันเป็นของที่ไม่ดีเป็นธรรมดาอยู่แล้ว อย่างตัวเรา เราจะให้เที่ยง ไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย เป็นไปไม่ได้ เราต้องคิดพิจารณา

ว่าการที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ต้องอาศัยกุศลกรรม กุศลกรรมเป็นผู้ส่งให้เรามาเกิดเป็นมนุษย์ หรือเป็นเทวดา เราต้องเคยทำบุญไว้แล้ว มหากุศลจึงส่งผลให้ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นมา เราจึงได้ภพได้ชาติมาเป็นมนุษย์

อานุภาพของมหากุศล

เราลองมานึกถึงสภาพของมหากุศล อย่างที่เรามาทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนานี่เป็นมหากุศล มหากุศลนี่เขามีอำนาจที่จะทำให้เราไปเกิดเป็นมนุษย์และเทวดาได้ ตอนนี้เกิดอยู่กับเราแล้ว แต่ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับ แต่ว่าการดับของมหากุศลมีเชื้อมีพลังที่จะส่งผลได้อยู่ ไม่ใช่ดับแล้วก็หายไปเลย หมดสภาพไปเลย เชื้อกรรมนั้นยังมีอยู่ มีพลังที่จะส่งให้เป็นมนุษย์ เป็นเทวดาได้อยู่ แต่ตัวของมหากุศลจิตนี้ก็ไม่เที่ยง เจตนาที่เป็นตัวกรรมที่อยู่ในมหากุศลจิตก็ไม่เที่ยง มันเกิดแล้วก็ดับไป แต่พลังยังอยู่ เราเกิดจากของไม่เที่ยง เมื่อปฏิสนธิจิตหยั่งลงในครรภ์มารดาแล้ว สิ่งที่ทำให้เราเกิดก็ไม่เที่ยง ผู้ที่เราอาศัยเกิด เลือดเนื้อเชื้อไขที่อาศัยบิดามารดาก็ไม่เที่ยง เมื่อบิดามารดาไม่เที่ยง เราเกิดมาคลอดมาแล้วเราต้องอาศัยน้ำนมของแม่หล่อเลี้ยงร่างกายของเราให้เจริญเติบโตมาและน้ำนมที่หล่อเลี้ยงร่างกายเราตอนเป็นเด็กมันก็ไม่เที่ยง แล้วพอเราทานข้าวได้

เอากล้วยน้ำว้ากับข้าวเหนียวผสมกันแล้วก็ตำ บ้านเมืองเหนือเรากินข้าวเหนียวกันตั้งแต่เล็ก ตำแล้วป้อน กล้วยน้ำว้ากับข้าวเหนียวมันก็ไม่เที่ยง ของที่หล่อเลี้ยงเรามันก็ไม่เที่ยง ถ้าเรากินปู กินผัก ลาบ แกงอ่อม จะทำวิธีการอย่างไรก็แล้วแต่ ของเหล่านี้ที่เป็นกับข้าวก็ดีที่เรากินเพื่อให้เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายของเรา ให้เจริญเติบโต ของเหล่านั้นไม่เที่ยงเหมือนกัน แล้วเสื้อผ้าแพรพรรณของประดับต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ก็ไม่เที่ยงอีก ลองคิดดูถึงเสื้อผ้าของเราตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบันเปลี่ยนไปหลายชุดแล้ว มันไม่เที่ยง แล้วบ้านที่เราอาศัยอยู่ก็ไม่เที่ยง ผลที่สุดไล่มาไม่มีอะไรเที่ยงเลย สิ่งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิตที่อาศัยกันอยู่ ไม่มีอะไรเที่ยง พอไม่เที่ยงอย่างนี้แล้วเราจะให้สิ่งเหล่านี้มันมั่นคงอยู่ โดยไม่เปลี่ยนแปลงเป็นไปไม่ได้ เห็นสภาพของโยมที่มีอายุมาก ๆ เมื่อก่อนท่านเหล่านั้นเป็นเด็กเหมือนกัน เป็นหนุ่มเป็นสาวผ่านมาเหมือนกัน แล้วตอนนี้มันเปลี่ยนไปแล้ว มันไม่เคยบอกเรา เราพยายามประคบประหงมมันอาบน้ำอาบท่า หาข้าวหาน้ำให้มันกิน อะไรที่ดี ๆ ก็พยายามหามาบ้านเรือนที่ดี ๆ ก็หาให้มัน รถที่ดี ๆ ก็หาให้ พยายามให้มันดีทุกอย่าง ผลที่สุดมันไม่ซื่อสัตย์กับเราเลย จะเปลี่ยนแปลงอะไรแทนที่จะบอกกันสักหน่อย อยู่ด้วยกันมาตั้งนานมันไม่ยอมบอกเราเลย เปลี่ยนจนสุด ๆ จนถูกเผา ทางเหนือเรานี่ก็เก็บกระดูกมาตำ ๆ เสร็จแล้วใส่พลุจุดไม่เหลือเลยไม่ใช่ธรรมดาเปลี่ยนเป็นผุยผงหมดแล้วมันมีสภาพอย่างนี้ แต่ว่าถึงแม้สภาพสิ่งเหล่านี้

มีอยู่ความไม่เที่ยงที่เป็นอยู่ เราไม่คิดคำนึงถึงเลย ไม่คิดถึงตัวเองเลยเป็นอย่างไร ถ้าแก่แล้ว ใครแก่ เราแก่ก็ยังไปยึดเอาความแก่นี่เป็นเราอีก ใครเจ็บ เราเจ็บ ใครตาย เราตายอีก มันยึดเป็นของเราไปหมด แสดงว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มั่นคง เมื่อเราเห็นอย่างนี้จริง ๆ เราต้องแสวงหาสิ่งที่ตรงกันข้ามสิ่งที่ไม่มีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย คือ พระนิพพาน

ฉะนั้นการที่เราแสวงหาสิ่งที่ประเสริฐ ขอเวลามาแสวงหาแค่ ๑๐ วัน จะกลับให้ได้ สิ่งที่ประเสริฐก็ประเสริฐเถอะ อาจารย์ขอถาม "ความเป็นทาสหรือความเป็นไท สิ่งไหนดี" "ไทดี" แต่ชอบทาส มันตรงกันข้ามเลย แค่มาแสวงหาพระนิพพาน ๑๐ วันเท่านั้นก็ไม่อยากเอาแล้ว ลองคิดดูกิเลสมันแน่ขนาดไหน

ผู้เห็นภัยในทุกข์มีน้อย

ในสมัยพุทธองค์ทรงพระชนม์อยู่ คนในเมืองสาวัตถีปิดถนนสายหนึ่ง ทำบุญเลี้ยงพระ แล้วก็ฟังธรรมตลอดคืน เวลาฟังธรรมกลางคืน พอพระเทศน์ดึก ๆ เข้า คนที่นึกถึงลูกเมียก็กลับบ้านไป บางส่วนนั่งฟังต่อไป บางคนง่วง เกิดโมโหความง่วงที่ทำให้ฟังธรรมไม่รู้เรื่องก็กลับไปอีก โมโหด้วยอำนาจของโทสะ ส่วนบางคนฟัง ๆ ไปก็นั่งสัปหงก บ้างก็นอนหลับไป ตอนเช้าภิกษุ

ทั้งหลายไปเฝ้าพระพุทธเจ้าก็เล่าอาการการฟังธรรมของญาติโยมให้ฟังว่า "บางคนนึกถึงลูกเมียก็กลับไป บางคนอาศัยโทสะกลับไป บางคนอาศัยถีนมิทธะนอนหลับฟังธรรม" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุการฟังธรรมมันไม่ใช่ของง่าย สัตว์ทั้งหลายใจหมักหมมด้วยกิเลสไม่ใช่ปีสองปี แต่เป็นมานาน คนที่จะข้ามไปฝั่งโน้นที่จะไปสู่พระนิพพานมีน้อย" พระพุทธองค์ตรัสว่า

"อปฺปกา เต มนุสฺเสสุ, เย ชนา ปารคามิโน.
อถายํ อิตรา ปชา, ตีรเมวานุธาวติ.

คนที่จะข้ามไปฝั่งโน้น หมายถึงพระนิพพาน มีน้อย แต่คนที่เลาะ ๆ อยู่ฝั่งนี้มีมากเหลือเกิน เพราะการที่จะไปพระนิพพานมันขัดกับกิเลส บางคนก็ไม่รู้ ตอนที่อาจารย์สอนหนังสืออยู่ที่วัดธรรมนิมิตร ชลบุรี นานราว ๓๐ กว่าปีที่แล้ว ตอนเย็นพระใหม่ไม่รู้ไปจำบทกลอนนี้มาจากไหน บทกลอนนั้นดีมาก กล่าวว่า **"บวชใหม่ ๆ อยากไปนิพพาน บวชนาน ๆ ไม่รู้นิพพานอยู่ไหน บวชไปบวชไป ไม่รู้อะไรเป็นนิพพาน"** บวชใหม่ ๆ กลัวจะผิดศีล กลัวจะอะไรต่ออะไร รักษาเรื่องวัตรปฏิบัติดี ตื่นเช้ามาผ้าสังฆาฏิไม่ให้ห่างจากตัว ปฏิบัติทำวัตรสวดมนต์ทั้งเช้าทั้งเย็นทำหมดเลย บวชใหม่ๆ อยากไปนิพพาน มุ่งใจจะรักษาอะไรดีก็เอา พอบวชนาน ๆ เข้ามีกิจนิมนต์มากขึ้น เขานิมนต์

ไปสวดมนต์ที่โน่นบ้างที่นี่บ้าง กิจนิมนต์มีมากเข้าการทำวัตรสวดมนต์ก็หย่อน ๆ ไป เหมือนรองเจ้าอาวาสองค์หนึ่งท่านมีภาระมาก ไม่ค่อยได้ขึ้นทำวัตร ภาระมากกว่าเจ้าอาวาส อะไร ๆ ก็มาลงรองเจ้าอาวาส พอไม่ได้ขึ้นทำวัตรนาน ๆ อะไร ๆ มันก็ลืม วันหนึ่งท่านขึ้นไปทำวัตร พระที่เป็นลูกวัดก็เลยให้ท่านนำ ท่านก็ลืมแต่ไม่ให้เสียท่าจึงกล่าวนำว่า "หนฺท มยํ กโร มเส" อันที่จริงต้องกล่าวว่า **"หนฺท มยํ พุทฺธสฺส ภควโต ปุพฺพภาคมนการํ กโร มเส."** แต่ท่านลืมหมดเลย ขึ้นได้แต่ว่า "หนฺท มยํ กโร มเส" ลงแค่นั้นเอง ตรงกลางมันหายไปหมดเลย พระท่านก็ "นโมตสฺส ภควโต" ต่อไปเลย ผลที่สุดก็ "หนฺท มยํ กโร มเส" ตลอดเลย นี่ขนาดทำวัตรสวดมนต์ยังหายไปเลยไม่ใช่แค่นิพพานมันหายไป

การแสวงหาธรรม แสวงที่กาย–ใจของเราเอง

ฉะนั้นการที่แสวงหาพระนิพพานไม่ได้แสวงหาง่าย ๆ ที่จริงแล้วการแสวงหาไม่ได้นอกไปจากตัวเรา มันอยู่ตรงนี้เอง องค์สมเด็จพ่อพยายามชี้ว่า อยู่ในกายในใจเรานี่เอง เราพยายามกำหนดอาการที่เป็นไปอยู่ ตามรู้ในอาการต่างๆ ของกาย ตามรู้อาการของเวทนา ตามรู้อาการของจิต ตามรู้อาการของธรรม เราพยายามตามรู้สิ่งเหล่านี้แล้วก็ใจของเราที่ฝึกฝนมาทุกวัน ๆ พอจิตมีพลังมากรวมกันได้แล้ว ก็จะปรากฏชัดขึ้นมาทันที

เราสามารถจะรู้ความเป็นจริงได้ แต่คิดดูขนาดไม่ต้องแบก ไม่ต้องหาม ตามรู้อย่างเดียว เราฟังแล้วเหมือนง่าย ๆ พอลงมือจริง ๆ แล้วมันตามไม่ค่อยได้สักที เพราะปกติใจของเรามันจมดิ่งกับกิเลส แล้วมันติดอยู่ในสภาพอย่างนั้นมานานทั้งสมมุติบัญญัติ และความเห็นผิด

ฉะนั้นโอกาสที่จะให้พ้นจากสภาพอย่างนี้มันไม่ใช่ง่าย แต่ถ้าเราต้องการจริง ๆ มันไม่ยาก เราพยายามทุ่มเทจิตใจจริง ๆ ขอให้คิดว่าเราเปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้น เราไม่ได้กำหนดเวลาเลย เขาจะเกิดเมื่อไร เกิดตอนไหน เราเปิดโอกาสให้เต็มที่เลย ๓๖๕ วัน สมมุติปีนี้เรามาปฏิบัติธรรม ๑๐ วัน เราได้มาแล้ว แต่ ๓๕๕ วัน เป็นของอกุศลไปหมดเลย ลองคิดดูเวลาของกุศลกับอกุศล เวลาของอะไรมากกว่า อกุศลมากกว่า ปล่อยให้มันเกิดทั้งวันทั้งคืน ยิ้มร่าเริงไปกับมันสบายเลย เราไม่อิดออดกับอกุศลเลย ปล่อยมัน อะไรจะเกิดก็เกิด ถ้าโกรธ วันนี้ฉันโกรธ เอาโกรธเป็นฉันอีก วันนี้ฉันอยากได้ วันนี้ฉันต้องการ มันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน ฉันจะไปที่โน่น ฉันจะไปที่นี่ เราก็ไม่มีขัดขืนอะไรเลย วันนี้ฉันง่วงนอนเหลือเกิน ก็นอน เราปล่อยโอกาสให้มัน โดยไม่มีการขัดขืนเลยปล่อยเป็นอิสระเต็มที่ แต่ว่าเราขอเวลาให้กุศลเกิดขึ้นสัก ๑๐ วัน มันยังไม่ยอมเต็มที่ มันแอบมาตอดเอาหน่อย ๆ บางคนกำหนด ๆ "เอ๊ะ ไม่เป็นไร ปล่อยไว้หน่อยก่อน" กำหนด ๆแล้วสงสารกิเลสมัน

จะไปทำทารุณมันมากเกินไป ถึงรู้แต่ว่าเราก็อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอีก

การออกไปจากวัฏฏะสงสารยากนัก

การที่จะออกจากโลก พระพุทธเจ้าถึงบอกว่ามันยาก เราแสวงหาความจริงเพื่อไปสู่พระนิพพาน เพื่อจะยังพระนิพพานให้ปรากฏมันยากเหลือเกิน เพราะว่ากิเลสที่สั่งสมมามันฝังแน่นหนาทึบ อย่างพระพุทธเจ้าบอกว่า "การฟังธรรมไม่ใช่ของง่าย การที่จะเข้าใจรู้แจ้งในธรรมก็ไม่ใช่ง่าย" ท่านยกเรื่องอุบาสก ๕ คนที่มาฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วก็มีท่าทางต่าง ๆ กัน พอพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ อุบาสกคนหนึ่งเริ่มขีดเขียนแผ่นดินไม่ได้สนใจ อีกคนหนึ่งพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ก็หลับเลย อีกคนหนึ่งพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ก็เขย่าต้นไม้เล่น อีกคนหนึ่งพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ก็แหงนดูเดือนดูดาวอยู่ข้างบน ไม่ได้สนใจในธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านเทศน์เลย อีกคนหนึ่งพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ก็เหมือนคนจะตรวจมนต์ เทียบว่าธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้ากับมนต์ของเรามันจะตรงกันหรือเปล่า เทียบเคียงตั้งใจฟังจริง ๆ พระอานนท์เห็นเหตุการณ์ก็อุทานว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าหรือพระสุรเสียงของพระพุทธเจ้าเวลาเทศน์ไม่ว่าใครจะอยู่ในที่ไหน ๆ กำบังอย่างไรมันทะลุออกไปหมด แต่พราหมณ์ ๕คนนี่นั่งก็ไม่ไกลพระพุทธเจ้าทำไมอาการถึงเป็นอย่างนี้ พระอานนท์ก็เลยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

ทำไมอุบาสกแสดงอาการเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า "อานนท์ เธอไม่รู้จักคนพวกนั้นหรือ" พระอานนท์ตอบว่า "ไม่รู้จักพระเจ้าข้า" พระพุทธเจ้าตรัสเฉลยว่า "อานนท์คนที่ตถาคตเริ่มเทศน์ก็เริ่มขีดเขียนบนแผ่นดิน คนนั้นเคยเกิดเป็นไส้เดือนติดต่อกันมาหลายร้อยชาติ" ไส้เดือนมันชอบชอนไช อีกคนพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ก็เริ่มเขย่าต้นไม้ เพราะเคยเป็นลิง ส่วนอีกคนหนึ่งพระพุทธเจ้าเริ่มเทศน์ก็นอนหลับเลย เพราะเคยเกิดเป็นงูติดต่อกันหลายร้อยชาติ งูนี่ชอบหลับจริงๆ ยกตัวอย่าง กาละนาคราชที่เป็นพญานาคเฝ้าถาดทองคำ พอพระพุทธเจ้าเสี่ยงทายถาดไปซ้อนกับถาดของพระพุทธเจ้า ๓ พระองค์ที่อุบัติขึ้นมาก่อนแล้ว เสียงดังกึ๊ก พญานาคตื่นขึ้นมากล่าวว่า "เมื่อวานสำเร็จไปองค์แล้ววันนี้มาตรัสรู้อีกองค์แล้วหรือ" นอนหลับนานขนาดไหนจากพระพุทธเจ้าองค์นั้นมาถึงองค์นี้ ฉะนั้นโยคีที่หาวง่วงกัน นิสัยนั้นยังไม่ยอมหายเคยเป็นกันมาหมด ไม่ว่าใครใครที่ไม่เคยเป็นอย่างนั้นไม่มี แม้พระพุทธเจ้าตอนเป็นพญานาคก็ยังมี เป็นงู เป็นพญานาค เป็นนก เป็นหงส์ เป็นสุนัข เป็นอะไร ๆ ในชาดก ๕๐๐ ชาติมีหมดเลย ยกเว้นสุทธาวาสภูมิที่เราไม่เคยไป เพราะบุคคลที่จะไปสู่ภูมินั้นต้องเป็นอริยบุคคล เป็นอนาคามี ที่ได้จตุตถฌาณหรือปัญจมฌาณถึงจะเกิดในสุทธาวาสภูมิได้ ถ้าเป็นโสดาบันสกทาคามีได้ฌานสมาบัติก็ไม่มีสิทธิ์ต้องเป็นอนาคามีประเภทเดียวเท่านั้น ปุถุชนไม่มีโอกาสไปเกิดในภูมินั้นเลย ฉะนั้นอย่างอื่นที่เราไม่เคยเป็นไม่มี ในสังยุตตนิกาย นิทาน

วรรค สมเด็จพ่อตรัสไว้ในทุคตสูตร สุขิตสูตรพระองค์ตรัสว่า "เวลาพวกเธอเห็นคนที่เป็นทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์ เห็นจัณฑาล เห็นคนขอทาน พวกเธอก็ต้องนึกว่าเราเคยเป็นมาแล้ว" พระพุทธเจ้าตอนที่เกิดเป็นมาตังค ชาตินั้นเป็นคนจัณฑาล จะออกจากบ้านไปหากินต้องตีฆ้องบอกสัญญาณ คนทั้งหลายรู้ก็รีบปิดประตู เพราะการเห็นคนจัณฑาลถือว่าเป็นเสนียด ขนาดเป็นพระโพธิสัตว์ การเห็นบุคคลที่เจริญเป็นผู้ที่มีฐานะดีเป็นมหาเศรษฐีหรือเป็นพระราชา พระพุทธเจ้าตรัสว่าเธอพึงสำเหนียกว่าเราก็เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้วเช่นกัน

ในอะนะมะตัคคะสังยุตต์ พระพุทธองค์ตรัสว่าบุคคลที่ไม่เคยเป็นบิดามารดา ไม่เคยเป็นสามีภรรยา ไม่เคยเป็นพี่เป็นน้องกัน ไม่เคยเกี่ยวข้องกันไม่มี แต่มันนานมากแล้ว เราเวียนว่ายในวัฏฏะสงสารนานมาก กิเลสมันพาเราท่องเที่ยวไม่รู้พระพุทธเจ้ากี่พระองค์นับไม่ได้เลย พาเราท่องเที่ยวมาจนถึงเดี๋ยวนี้ มันก็ยังไม่อิ่ม ตอนนี้เราเป็นมนุษย์ไม่รู้มันจะพาเราไปตรงไหนอีก

ฉะนั้นก่อนที่เราจะเป็นอะไรไป เรารู้อย่างนี้แล้วให้เราพยายามแสวงหาธรรมที่เป็นของประเสริฐให้กับตนเอง เราเป็นผู้ที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา ก็พยายามแสวงหาสิ่งที่ตรงกันข้าม เพราะสิ่งเหล่านี้เราพิจารณา

แล้วของทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มั่นคง แม้แต่กุศลธรรมที่เป็นเหตุให้เราเกิดมา ไม่ว่าใน ๒๗ ภูมิ (เว้นอบายภูมิ ๔) กุศลกรรมฝ่ายที่ดีที่ให้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดในภูมิเหล่านั้น ยกเว้นอบายภูมิ ถึงแม้จะดีอย่างไร สิ่งเหล่านั้นก็มีการเกิดดับ ไม่มีความมั่นคงเลย เป็นของชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้น เราสามารถพิสูจน์ได้ เช่น สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ตรงนี้ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลงอยู่ชัด ๆ ถ้าไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง มันก็หลงอยู่ในสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นไปอย่างนั้น ผลที่สุดก็หมดไปอีกภพหนึ่ง ยังไม่ยอมไปไหน ก็ติดอยู่ในวัฏฏะอย่างนี้

วิปัสสนากรรมฐาน หลักประกันความมั่นคง

ฉะนั้นถ้าเรามาพิจารณา มาเห็นความไม่เที่ยงของเขาจริง ๆ โดยอาศัยพุทธวิปัสสนา คือการเจริญในสติปัฏฐาน ๔ ขององค์สมเด็จพ่อ เราสามารถใช้ปัญญานี้มาดูความจริงที่เป็นอยู่ตามความเป็นจริง ให้รู้ให้เห็น ให้เกิดวิปัสสนาญาณโดยลำดับ จนเกิดความเบื่อหน่าย อยากหนีอยากพ้น อยากออกจากวัฏฏะสงสารให้ได้จริง ๆ พอเราได้ญาณขั้นสูงสุดจนสามารถยังมัคคญาณ ผลญาณให้เกิดขึ้นได้ สิ่งนี้จะเป็นหลักประกันว่าเราต้องถึงพระนิพพานแน่นอน แต่เดี๋ยวนี้หลักประกันของเราพอจะได้กันหรือยัง ยังไม่ได้เลย สิ่งที่จะได้แน่นอนในวันมะรืน คือกิเลสเขาประกาศอิสรภาพ

เราต้องตกไปอยู่ในอำนาจของมันเหมือนเดิม ถ้าสมาธิเกิดแค่ลัดมือหนึ่งจิตเกิดดับแสนโกฏิ์ขณะสมาธิของเราเกิด ขอให้มันต่อเนื่องจริง ๆ มีกุศลมาก เพราะวิปัสสนาอาศัยสิ่งนี้เป็นหลัก วิปัสสนาที่เราทำขณะ ๆ หนึ่ง มีกุศลมาก มีกำลังมาก ถ้าเราทำติดต่อต่อเนื่องกันจริง ๆ แล้ว ก็เป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิด ฉะนั้นของดีเราไม่ต้องแสวงหาที่อื่น แสวงหาตรงนี้ และความเป็นจริงที่เราเห็น มันก็อยู่ตรงนี้ไม่ได้อยู่ที่อื่น ฉะนั้นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้ปรากฏให้เราเห็นเด่นชัดแล้ว ถ้าเราสามารถรู้เข้าใจตามความเป็นจริงแล้ว ต่อไปเราเป็นอะไรขึ้นมาไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่ลำบากใจ ใครจะพลัดพรากไปอย่างไร เรารู้ตามความเป็นจริงแล้ว เราสามารถทำใจของเราให้เป็นปกติได้ แต่ถ้าไม่รู้จักตามความเป็นจริง บางทีเสียใจนานเหลือเกินกว่าจะเอาตัวรอดได้ เรียนธรรมะอย่างเดียวไม่พอ เราต้องปฏิบัติให้เห็นความจริงด้วย

ในสมัยที่อาจารย์เรียนหนังสือที่วัดระฆัง พ.ศ. ๒๕๐๘ ตอนนั้นมีพระเพื่อนเรียนด้วยกัน ชื่อ พี่มหาอ้าย เป็นคนทางภาคใต้ พอดีทางบ้านมีโทรเลขมาบอกว่า พ่อไม่สบายหนักให้กลับบ้านด่วน พี่มหาอ้ายก็รีบกลับไปเลย ตอนท่านไปพ่อท่านยังไม่เสีย พอท่านไปถึงก็ไปนั่งข้าง ๆ โยมพ่อ เทศน์ให้ฟัง เช้า–เพล เช้า–เพล พูดธรรมะธรรมโม พี่น้องพอรู้ว่าพี่มหาอ้ายมาก็ออกไปทำงานอะไรอยู่ข้างล่าง ไม่ได้สนใจ มอบภาระให้พี่มหาอ้ายเป็นผู้ดูแลพ่อ วันที่ ๒ วันที่ ๓

ก็เทศน์ เทศน์ไปเทศน์มาพ่อตาย ใครร้องไห้ก่อน พิ่มหาอ้าย ร้องไห้ก่อน พอทำบุญศพของโยมพ่อเสร็จแล้ว ท่านก็กลับมา กรุงเทพฯ อาจารย์ก็ถามว่า "พิ่มหาเป็นไง โยมพ่อ" ยังไม่ทันตอบเลย ร้องไห้ก่อนแล้ว ถามท่านว่าเรื่องเป็นอย่างไร ท่านเล่าให้ฟังว่า ตอนพ่อเราไม่ตาย เราก็ไปนั่งเทศน์ให้ฟัง พอพ่อตายปุ๊บ มันออกมาจากไหนไม่รู้ พูดอะไรนึกอะไรไม่ออก มืดแปดด้าน มันตีขึ้นอึด ๆๆ อย่างเดียว นึกอะไรไม่ออก ร้องไห้ได้อย่างเดียว ธรรมะธรรมโมหายไปไหนหมดไม่รู้ ที่เรียนที่เทศน์หายไปหมด พิจารณาอะไรไม่ออกเลย **เพราะเราเรียนแต่ปริยัติ ปฏิบัติเรา ยังเข้าไม่ถึง** มีอะไรขึ้นมา อุปาทานมันมีอยู่ เรายึดว่าผู้นี้เป็นพ่อเรา เป็นแม่เรา พี่เรา น้องเรา อาการยึดมันมีอยู่ อยู่เฉย ๆ มันไม่ปรากฏ แต่พอมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมาปรากฏชัดขึ้นมาเลย มันอยู่ลึก ๆ อย่างที่ลองอ่านหนังสือพิมพ์ดู คนนี้ถูกรถชน คนนี้ถูกฆ่าตาย มีอยู่ทุกวัน แต่เราก็เฉย ๆ บางทีพวกขับรถซิ่งแข่งกันตาย "แหมสมน้ำหน้าตายซะก็ดี" ยังไปแอบสมน้ำหน้าเขาอีก ไม่ได้ ร้องไห้ไม่เสียใจ แต่ถ้าข่าวประกาศว่า คนที่เกี่ยวข้องกับเรา เป็นพ่อเราเสีย แม่เราเสีย พี่น้องครูบาอาจารย์เราเสียเราร้องไห้เสียใจ เพราะอุปาทานมันมี ถ้าไม่ได้ยึดถือเราก็เฉย ๆ ไม่มีความเศร้าโศก เสียใจอะไร แต่คนที่เราไปยึดถือ แม้แต่สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่น เสื้อผ้าเราเอาไปตากไว้ ถ้าใครเอาอะไรมาขีดเสื้อผ้า โมโหแล้ว ที่เราโมโห อกุศลมันต่อเนื่องขึ้นมา เพราะอาศัยอุปาทาน

ถ้าเราสามารถเห็นความเป็นจริง จริง ๆ ไม่ใช่ไปนั่งพิจารณาเอาเฉย ๆ ถ้าพิจารณาเองก็แบบพิ่มหาอ้าย นั่งร้องไห้ก่อนเพื่อน เพราะไม่ได้เห็นสภาพจริง ๆ ว่าทุกอย่างในโลกไม่เที่ยง ตั้งแต่กุศลธรรมที่เป็นตัวเหตุให้เกิดก็ไม่เที่ยง บิดามารดาผู้เป็นเหตุให้เราเกิดกี่ไม่เที่ยง อาหารการกินที่มาบำรุงหล่อเลี้ยงให้เจริญเติบโตก็ไม่เที่ยง สิ่งที่เราอาศัยอยู่ก็ไม่เที่ยง ฉะนั้นทุกอย่างตั้งแต่ต้นจนจบมันไม่เที่ยงเลย เราเกิดจากสิ่งที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา แล้วจะไม่ให้เราเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันก็เป็นไปไม่ได้ มันก็ต้องเป็นไปตามนั้นแต่ว่าใจของคนเราไม่ได้สร้างความรู้สึกอย่างนี้ไว้ อยู่กันไปวัน ๆ นึกแต่ว่าเป็นเราเป็นเขา กิเลสมันทับถมอยู่อย่างนั้น การที่ให้เราเข้าใจในความเป็นจริง ทั้งที่เราเห็นอยู่ เห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย อยู่ตำตา มันก็ไม่ได้คิด ไปงานศพ ไปสรวลเฮฮา เล่นไพ่ เล่นอะไรต่ออะไร มันมองไม่เห็น ไม่ได้พิจารณาว่าคนที่เสียไป เรากับเขาก็มีสภาพเหมือนกัน ไม่ได้คิดเลย

ฉะนั้นโอกาสที่สติจะเกิดต่อเนื่องยากมาก ขนาดเรามาสร้างทุ่มเทปลดภาระต่าง ๆ ทุ่มเทเพื่อมาสร้างสมาธิสติปัญญาให้เกิดขึ้นกับตัวเองโดยตรง มันยังไม่ค่อยยอมให้เหมือนดังใจ ดังนั้นโยคีต้องพยายามหน่อย ส่วนมากโยคีตอนนี้รู้สึกตื่นแต่ดึก ๆ ตี ๑ ตี ๒ ตี ๓ ก็แสดงว่าทำเต็มที่ นี้ไม่มีปัญหาอะไร แต่พยายามทำให้ต่อเนื่องกัน

อย่าให้ขาดสาย พยายามกำหนดให้ติดต่อต่อเนื่องกันจริง ๆ ในขณะปัจจุบันและสนใจกับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่เท่านั้น อย่าใส่ใจกับสิ่งที่มองไม่เห็น อะไรที่ปรากฏตรงหน้าพยายามกำหนดตรงนั้น และกำหนดแล้วก็อย่าพยายามไล่เขา โยคีชอบไล่สติปัฏฐาน กำหนดเวทนาก็ต้องการให้เวทนามันหาย กำหนดความฟุ้งซ่าน ฟุ้งหนอ ๆ คิดว่าทำไมไม่ไปสักที กำหนดอะไรก็พยายามไปไล่เขาหมด เรากำหนดสติปัฏฐาน ๔ เรามาเพื่อดูเขาพระพุทธเจ้าใช้คำว่า ปชานาติหมด ไม่ใช่ไล่อย่าง "อิริยาปถะปพฺพะ นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ" พระพุทธเจ้าใช้คำว่า ปชานาติ เวลานั่งก็ให้รู้ว่านั่ง ให้กำหนดรู้ในอาการนั่ง นั่งหนอ ๆ ดูอาการนั่ง ถ้าในเวทนา "ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ" พระพุทธเจ้าว่า ถ้าขณะใดเรากำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ก็ให้รู้ว่า เรากำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ ไม่ได้ให้ไล่ ไปถึงจิตอย่าง "สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ" จิตที่มีราคะ คือ ประกอบด้วยความอยากได้ มีความกำหนัดมีความยินดีพอใจ มีความต้องการอะไรก็แล้วแต่ ก็ให้กำหนดรู้ ว่าตอนนี้จิตของเรายังมีราคะอยู่ มีความอยากได้ มีความต้องการอยู่ เราก็กำหนดให้รู้ตามอาการนั้น มาถึงในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นีวรณะปัพพะ สมมุติว่าเกิดโทสะ คือ "สนฺตํ เม อชฺฌตฺตํ พฺยาปาทํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ พฺยาปาโทติ ปชานาติ" พระองค์ตรัสว่า ถ้าใจของเรามีโทสะอยู่หมายความว่าอำนาจของโทสะเจตสิกกำลังปรากฏอยู่ มันสั่งงานให้ไปอาฆาตมาดร้าย

ทำอะไรก็แล้วแต่ ก็ให้เรารู้ว่าในใจในขันธสันดานของเรานี้มีโทสะอยู่ พระพุทธเจ้าใช้คำว่า ปชานาติ ตั้งแต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ปชานาติหมด ใช้กำหนดรู้ แต่เราอยากให้มันสบาย ทุกขเวทนาเกิด กำหนดเลยปวดหนอ ๆๆ เอ กำหนดตั้งหลายนาที ไม่เห็นไปไหนเลย ทำไมปวดอยู่อย่างนี้ ต้องการให้มันหาย นี้มันไม่ถูก เราเพียงไปกำหนดรู้ตามอาการเท่านั้น

ฉะนั้นโยคีต้องพยายามตามรู้อาการของกาย เวทนา จิต ธรรม คือ รูปและนาม หรือกายกับใจเรานี่เอง พยายามตามรู้เขา มันไม่หนักหนา แต่ยากหน่อยถ้าง่ายคนก็เข้าถึงพระนิพพานเป็นแถวหมดแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสวิธีดูแล้วไม่เห็นยากอะไร แต่ลงมือทำแล้ว มันยาก เพราะกิเลสมันฉลาด เราตามกิเลสไม่ทัน ทำอะไรกิเลสจะขวางหมด ฉะนั้นเมื่อเรารู้อย่างนี้ เวลาเหลือน้อยแล้ว ขอให้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ แต่อย่าไปเร่ง ห้ามเร่ง ให้กำหนดไปตามปกติ ถึงเวลาเดินจงกรมก็เดินไป ถึงเวลานั่งก็นั่งไป ถึงเวลาเราจะหยิบจะจับอะไร ก็พยายามตามกำหนดดูแล้วก็พยายามเติมคำว่าอยากในทุกการกำหนดให้มาก ๆ เช่น อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ เป็นต้น แล้วอาการของเราจะช้าลง การกำหนดอิริยาบถย่อยจะดีขึ้น ขอให้ตั้งใจปฏิบัติกันต่อไป...

ตอนที่ ๙

การปฏิบัติธรรมคือการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

วันนี้เป็นวันที่ ๑๐ ของการประพฤติปฏิบัติธรรม การที่ท่านทั้งหลายได้เพียรพยายามสร้างสติ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง โดยหวังที่จะอาศัย สติ สมาธิ ปัญญา ที่เราเพียรพยายามสร้างขึ้นนี้ สอดส่องความดูความเป็นจริงที่ปรากฏในตัวของเรา เพื่อให้รู้ตามความปีนจริงที่มีอยู่

การปฏิบัติของเราผ่านเข้ามาถึงวันที่ ๑๐ แล้ว ซึ่งเป็นวันสุดท้ายการที่เราได้มีโอกาสมาอบรม โดยการฝึกประพฤติปฏิบัติธรรมตามนัยสติปัฏฐาน ๔ ที่องค์สมเด็จพ่อได้ทรงตรัสไว้นี้เป็นการสร้างสภาพของจิตใจชนิดใหม่ให้เกิดขึ้น หมายถึงเป็นจิตใจที่ปราศจากความเป็นคนเป็นสัตว์ คือในความรู้สึกที่เกิดขึ้นช่วงที่เราปฏิบัติ ช่วงที่เรากำหนด จิตนั้นเป็นจิตที่ไม่รู้สึกในอารมณ์ต่างๆที่เราเข้าไปกำหนดนั้น โดยความเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ เป็นพระเถรเณรชี เป็นคนโน้นคนนี้ ไม่มีและความรู้สึกใหม่นี้เป็นความรู้สึกที่ปราศจากความเป็นเราเป็นเขา ในขณะที่เราไป

กำหนดนั้นเป็นความรู้สึกที่มีสติเป็นประธาน มีสติเป็นใหญ่ เป็นการกระทำที่ทำให้เกิดกุศลจิตตุปบาทที่เต็มไปด้วยความรู้สึกที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาให้เกิดขึ้น ความรู้สึกอันนี้สำคัญมาก มันไปคานกับความรู้สึกเก่าของเราที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกเก่าของเรา เห็นผู้หญิงผู้ชาย เห็นรถเห็นรา เห็นอะไรต่ออะไรไปตามสมมุติบัญญัติแล้วก็ยังยึดในการเห็นว่าเป็นเราเห็น ได้ยินก็เช่นเดียวกัน ได้ยินเสียงผู้หญิงผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ได้ยินเสียงหัวเราะ ร้องไห้ ได้ยินเสียงรถ นก กา อะไรก็แล้วแต่ เสียงต่างๆ ที่เป็นไปตามสมมุติบัญญัติ แล้วการได้ยินก็ยังยึดถือว่าเราได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส คิดนึกทางใจก็เช่นเดียวกันเป็นไปตามสมมุติบัญญัติ แต่การที่เรามากำหนดหนอๆ เรามาสร้างจิตชนิดที่ไม่ได้รู้สึกอย่างเดิม

โยคีอาจสงสัยว่าการสร้างสติ ไม่เห็นมันสร้างสติตรงไหน ไม่รู้หน้าตาสติเป็นอย่างไร มันดูไม่ออกว่าตัวเองสร้างอย่างไร อันที่จริงสติเป็นธรรมชาติที่ระลึกได้ในกุศลกรรม เป็นธรรมฝ่ายดี แล้วเป็นเจตสิก ธรรมชาติของเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิต อาศัยจิตเกิดหรือประกอบในจิต เรียกว่า เจตสิก สติตัวนี้จะเกิดขึ้นลอยๆ โดยไม่มีสิ่งอื่นหรือเกิดร่วมกับสิ่งอื่นไม่ได้ ต้องเกิดพร้อมกับจิตเสมอ ถ้าไม่มีจิตก็เกิดไม่ได้ ฉะนั้นการที่เรามากำหนด เรามาตั้งสติ ไม่ใช่สติตัวเดียว ในการกำหนดนั้นมีธรรมอื่น ๆ

เกิดร่วมด้วย อย่างในมหากุศลจิตตุปบาท มีเจตสิกรวมแล้วตั้ง ๓๐ กว่าอย่างตามปริยัตินัย พูดง่ายๆ คือใจของเราที่เข้าไปกำหนดรู้อาการแต่ละอย่างละอย่างที่เรากำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือยกหนอ เหยียบหนอ หรือว่ายกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอหรือว่าอยากยกหนอ อยากย่างหนอ อยากเหยียบหนอ ใจที่เรากำหนดนี้เรียกว่า มหากุศลจิต ที่มีสติเป็นประธาน ทุกครั้งที่เรากำหนดเราได้สิ่งนี้ เราสั่งสมสิ่งนี้ให้เกิดขึ้นไม่ว่าเราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอก็ตาม เรากำหนดเวทนา ปวดหนอ ๆ เรากำหนดว่า คิดหนอ ๆ เรากำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ก็ตาม การกำหนดนี้เป็นสิ่งที่เราได้ ฉะนั้นโยคีอย่าไปคิดว่าเราไม่ได้อะไร เราได้ความรู้สึกนี้มาเพื่อประโยชน์อะไร บางคนว่าทำตั้งนานแล้ว ไม่เห็นปัญญาเกิดตรงไหนเลย มันไม่ใช่ของง่าย การที่เรากำหนดรู้ตามอาการของสภาวะแต่ละอย่าง ไม่ว่าจะกำหนดตามอาการของรูปก็ดี เวทนา จิต ธรรมก็ดี ตามอาการที่เป็นจริงนั้นปัญญาก็เกิด

ต้องกำหนดโดยต่อเนื่อง

ในสัมปชัญญะปัพพะองค์สมเด็จพ่อเคยตรัสไว้ การที่เราระลึกรู้ตามอาการที่เป็นจริงของรูปธรรม นามธรรม ที่กำลังเป็นไปอยู่นั่นแหละ ปัญญาก็เกิดแล้ว แต่ปัญญาชนิดนี้อยู่ๆ จะให้มันรู้อะไรทีเดียวเป็นไปไม่ได้ เราต้องเก็บเล็กผสมน้อย เหมือนเราพิมพ์ดีด เราเคาะทีหนึ่งเราได้แค่อักษรตัวเดียวเท่านั้น เราต้องเคาะต่อไปอีก

หลายๆ ครั้งเข้า มันก็เป็นอักษรหลายตัว รวมกันเป็นรูปศัพท์ หลาย ๆ รูปศัพท์ก็เป็นประโยค หลายๆ ประโยคก็เป็นเนื้อเรื่อง เราก็สามารถอ่านรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ตัวอักษรที่เราพิมพ์นั้น ก็เหมือนกับที่เรากำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เรามากำหนดแต่ละหนอแต่ละหนอ เราได้สติ สมาธิ ปัญญามาแล้ว เขาเกิดขึ้นแล้วแต่ว่าเขายังไม่สามารถจะรวมตัวกันได้ มีสาเหตุหลาย ๆ อย่างเนื่องจากการที่เรากำหนดไม่ต่อเนื่อง พอไม่ต่อเนื่องกัน อกุศลจิตก็มีโอกาสแทรกขึ้น เมื่ออกุศลจิตเกิดแทรกขึ้น จิตของเราก็ไม่เป็นจิตฺตวิสุทฺธิ คือ ไม่บริสุทธิ์ เพราะว่าการที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เราใช้ขณิกสมาธิเป็นหลัก ในบรรดาสมาธิ ๓ ประเภท คือ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ สมาธิที่ใกล้ต่อการที่จะได้อัปปนาฌานหรือเป็นสมาธิเฉียด ๆ ที่แปลไว้ในตำรานักธรรมโทคือเฉียดต่อการที่จะได้อัปปนาฌาน ส่วนสมาธิที่แนบแน่นติดอยู่กับอารมณ์อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหวเรียกว่า อัปปนาสมาธิ สมาธิที่ใช้กำหนดแค่ขณิกสมาธิเท่านั้นเอง กำลังของขณิกสมาธิมันน้อย ถ้าเรากำหนดไม่ต่อเนื่องจริง ๆ กำลังของมันก็ไม่มาก แต่ถ้าเรากำหนดต่อเนื่องกัน กำลังจะเท่ากับอุปจารสมาธิ มีกำลังมาก

ท่านอุปมาเหมือนสมัยที่เราเรียนหนังสือ ป.๔ บ้านที่มีลูกหลายๆ คน และชอบทะเลาะกัน พ่อเอาไม้ไผ่มาให้ลูกคนละลำเล็ก ๆ หลายอันรวมกันมัดเป็นอันเดียวกัน ให้แต่ละคนหัก มันก็หักไม่ได้

ทำไมจึงหักไม่ได้ เพราะเมื่อมันรวมตัวกันเข้าแล้วมันมีพลัง เราจะไปหักด้วยเข่าอย่างธรรมดา หักไม่ได้ ไม่เหมือนไม้ไผ่ทีละลำ นี้ก็เหมือนกัน ขณิกสมาธิถ้ากำหนดต่อเนื่องติดต่อกันจริง ๆ แล้วมีพลังกำลังมาก อกุศลจิตจะไม่มีช่องที่จะได้โอกาสโผล่ขึ้นมา เมื่อไม่มีโอกาสที่จะแทรกโผล่ขึ้นมาในใจเรา จิตของเราก็เต็มไปด้วยสมาธิที่ต่อเนื่องกัน เรียกว่า จิตที่มีสมาธิมีกำลัง มีขณิกสมาธิเป็นกำลังก็ใสสะอาด เพราะคำว่าจิตฺตวิสุทฺธิ เป็นชื่อของสมาธิ เมื่อจิตใจใสสะอาดก็เป็นปัจจัยให้ทิฏฺฐิวิสุทฺธิ ทำให้นามรูปปริจเฉทญาณเกิดขึ้น สามารถเห็นรูปเห็นนามได้ตามความเป็นจริง

ต้องเห็นรูปนามตามความเป็นจริง

เมื่อใจเราสงบแล้วเราก็จะมองเห็นรูปเป็นอย่างนี้ นามเป็นอย่างนี้ อุปมาเหมือนน้ำ ๆ ในลำห้วยจะลึกอย่างไร แต่ความใสเขามีอยู่ ปูปลาที่อยู่ข้างล่างหรือกระเบื้องแตกที่ตกไปอยู่ข้างล่าง เราก็สามารถมองเห็นได้ เพราะว่าน้ำมีความใส แต่ถ้าน้ำมีความขุ่นจะเห็นไม่ได้ ถึงแม้ปูปลาจะอยู่ในน้ำก็ตาม ในจิตใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าอกุศลยังแทรกอยู่ เรียกว่า ใจยังขุ่นอยู่อกุศลมันเกิดอยู่ที่ใจ พอใจมันขุ่นวิปัสสนาญาณก็เกิดไม่ได้ ฉะนั้นการกำหนดของเรา เราสร้างสติสร้างสมาธิ คือใจของเราที่เข้าไปกำหนดรู้อาการตามความเป็นไปของกายและใจ การกำหนดแต่ละครั้ง สติ สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว เราได้แล้วแต่ว่ามันยังรวมตัวกันไม่ได้ ต่อเมื่อเรา

กำหนดได้ต่อเนื่องกันจริง ๆ ติดแนบกับอาการจริง ๆ อกุศลไม่มีโอกาสแทรก เราก็สามารถเห็นความจริงได้ แต่ถ้าเราไม่เข้าใจในรูปนามตามความเป็นจริง เราจะต้องเวียนเกิดเวียนตาย ในวัฏฏะสงสารนี้หาที่สุดไม่ได้เพราะเราไม่รู้ความเป็นจริงตามที่เขาเป็น ถึงแก่เจ็บตาย เห็นเป็นเราไปหมด แก่ก็เราแก่ เจ็บก็เราเจ็บ ตายก็เราตาย มันไม่พ้นยึดถืออีก อาศัยความ เป็นเราที่เรามีความเห็นผิด พอมีเรา มีเขา มันก็มีเรื่องตราบนั้น หมดเราหมดเขาก็หมดเรื่อง ถ้าไม่มีความยึดถือว่าเราแล้ว เวลาเขามาด่าเรา ไม่ถูกเราแล้ว เราจะโกรธไหม มันก็ไม่มี ไม่รู้จะไปโกรธใคร เขาไม่ได้ด่า ถ้าหมดความยึดถือนามรูปปริเฉทญาณเกิดเห็นจริงๆ แล้ว มันมีแต่รูปกับนาม เวลามีคนด่าก็ไม่ไปถูกใครเพราะรูปนามมันไม่รู้เรื่อง

การบรรลุธรรมมีหลายระดับ

ฉะนั้นถ้าเราเข้าถึงรูปถึงนามจริงๆ ใจเราจะไม่หวั่นไหวง่าย แต่การประหารกิเลสของเรายังไม่เด็ดขาด ถึงรู้ก็รู้แล้วกลับเหมือนเดิม ท่านอุปมาความรู้ของเราเหมือนเราเอาไม้ไปขีดบนผิวน้ำ แรงขีดของเราขีดมันก็เป็นรอยขึ้นมา พอหมดแรงขีดไปแล้ว มันก็เหมือนเดิม ปุถุชนเราก็เหมือนกัน เห็นรูป-นามแล้ว อีกไม่กี่วันก็เหมือนเดิม ส่วนพระโสดาบันเห็นรูปเห็นนามได้ชัด สามารถประหารสักกายะทิฏฐิ วิจิกิจฉาได้เด็ดขาดเลย ท่านอุปมา

เหมือนเราเอา มีดมากรีดบนแผ่นหิน รอยกรีดรอยมีดบนหินนั้น ไม่สามารถที่กลับรวมกันเป็นแผ่นเดิมได้ แต่พระโสดาบัน ยังแต่งงานเห็นแค่นั้นตอนนั้นมันเบื่อจริง ๆ เห็นโลกหน้า โลกนี้ไม่มีอะไร มันน่าเบื่อไปหมด มันไม่น่าอยู่ไม่โสภาเลย ในโลกมนุษย์ ในเทวภูมิทั้งหมดล้วนไม่โสภา มันไม่มีอะไรเที่ยงเลย แล้วเราจะเอาอะไรมาเป็นของเราได้ ในภพไหน ๆ ไม่มีอะไรเที่ยงเลย ดูแล้วเกิดอาการเบื่อจริง ๆ แต่พอหลาย ๆ วันเข้า มันก็เข้ารูปเดิม มันก็เหมือนเดิม คือพระโสดาบันกามราคะยังไม่สามารถจะตัดได้ ถ้าเป็นพระอนาคามีแล้วถึงสามารถละกามราคะกับปฏิฆะได้ แต่พระโสดาบันพระสกทาคามียังละไม่ได้

อาทิ นางวิสาขาสำเร็จเป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ แต่แต่งงานมีลูกไม่รู้ตั้งกี่คน นายอนาถะก็เหมือนกันแต่งงาน ไปแล้วค่อยสำเร็จเป็นพระโสดาบัน แต่นางวิสาขาสำเร็จเป็น พระโสดาบันก่อน แล้วถึงแต่งงานทีหลัง แต่ภพชาติของเขา แน่นอนแล้วไม่เกิน ๗ ชาติ ส่วนปุถุชนเราไม่รู้ตามความเป็นจริง ยึดถือเป็นเราความรู้สึกมันฝังแน่นจมอยู่ในความรู้สึก จะให้ถอน จากความรู้สึกเป็นเรามันยากเหลือเกิน มันไม่ยอมที่จะถอน ใจของเราจมดิ่งอยู่ในความรู้สึก เกิดมาชาติหนึ่งเป็นคนแล้วเกิดแก่ เจ็บตายไป พอเราตายแล้วมีใครรับรองว่าเราจะไม่ไปเกิดในนรก ดูพระนางมัลลิกาเป็นพระมเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศลทำอสทิสะทาน

คือทำทานแบบชนิดที่ไม่มีใครเสมอเหมือนในพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ๆ จะมีครั้งเดียว และผู้ที่จัดทานนั้นจะต้องเป็นผู้หญิง ผู้ชายไม่มีสิทธิ์เลย ไม่ว่าพระพุทธเจ้าองค์ไหน อสทิสะทาน **หมายความว่า ทานที่ไม่มีใครเสมอเหมือนได้** มีพร้อมทุกอย่าง นางเป็นสหายในการจัดทาน พระนางเรียนธรรมจากพระอานนท์ จนพระอานนท์รับรองว่า พระนางเป็นผู้ที่ทรงธรรม เป็นศิษย์ที่พระอานนท์รับรอง พระนางจะเลี้ยงพระในพระราชวัง ๕๐๐ รูปเป็นประจำ แต่เวลาใกล้จะสวรรคต ไประลึกถึงที่พระนางไปโกหกพระเจ้าปเสนทิโกศลเข้า ไปนึกถึงความชั่วบางอย่างเข้า ใจของพระนางก็เศร้าหมอง ว่าพระองค์หลอกพระเจ้าปเสนทิโกศล หลอกได้ แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านรู้วาระจิตของพระองค์ พระองค์หลอกท่านไม่ได้ พอนึกอย่างนั้นใจมันเศร้าหมอง พอสวรรคตแล้วไปตกนรก ๗ วัน คิดดูนะขนาดคนที่ทำบุญขนาดนี้ยังไปตกนรก ๗ วัน พอพระนางสวรรคตไปแล้ว พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงมีจิตใจเศร้าโศก ภายใน ๗ วันนั้น พระองค์ทรงตั้งพระทัยว่าจะไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระนางมัลลิกาสวรรคตแล้วไปเกิดที่ไหน พอเสด็จไปหาพระพุทธเจ้าทีไร พระพุทธเจ้าก็บันดาลให้ลืมทุกทีเลยจนถึงวันที่ ๘ พระนางจุติ คือตายเคลื่อนจากนรกไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต ทีนี้พระพุทธเจ้าไม่รอให้พระเจ้าปเสนทิ-โกศลเสด็จมาตรัสถามแล้ว พระองค์เสด็จเข้าวังไปนั่งในโรงรถเก่าซึ่งเป็นที่ที่พระราชาจัดถวายไว้ แล้วพระราชาก็ทูลถามว่า “พระเจ้าข้า

พระนางมัลลิกาสวรรคตแล้วไปเกิดที่ไหน" พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า "พระนางมัลลิกาตอนนี้ไปเกิดในเทวภูมิชั้นดุสิตโน้น" พระเจ้าปเสนทิโกศลตบไม้ตบมือใหญ่ตรัสว่า "ถ้าคนเช่นพระนางมัลลิกาสวรรคตแล้วไม่ไปเกิดชั้นดุสิต แล้วใครล่ะจะไปเกิดตรงนั้นได้" แต่หารู้ไม่ว่าไปชมนรกซะ ๗ วันแล้ว เพราะพระนางพยายามขวนขวายประกอบกิจการที่เป็นกุศลประจำ คิดเสมอว่าพรุ่งนี้จะทำอะไรถวายคณะสงฆ์ดี มีจิตคิดในกุศลแต่ไปเสียท่าตรงนั้นทีเดียวเท่านั้นเองไปตกนรกเลย

ต้องไม่ประมาทในกรรม

จะเห็นว่าเราไม่สามารถที่จะคำนวณหรือบอกว่าเราตายจากโลกนี้แล้ว เราจะไปเกิดที่ไหนเราไม่สามารถจะรู้ได้ องค์สมเด็จพ่อทรงตรัสไว้ในนขสิขาสูตรในสังยุตตนิกาย อภิสมยะวรรค พระองค์ตรัสว่าเมื่อพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ในวัดเชตวัน พระองค์เอานิ้วพระหัตถ์นิ้วก้อยช้อนขี้ฝุ่นขึ้นมาแล้วถามภิกษุทั้งหลายว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฝุ่นที่ติดปลายเล็บของตถาคตกับฝุ่นที่มีอยู่ในมหาปัฐพีอันไหนจะมากกว่ากัน" ภิกษุทั้งหลายตอบว่า "ฝุ่นที่อยู่ในเล็บนั้นจะไปเทียบกับฝุ่นข้างนอกว่ามันเท่านั้นเท่านี้ มันเทียบไม่ได้ เพราะฝุ่นข้างนอกมีมากกว่า" องค์สมเด็จพ่อตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การที่เราตายจากความเป็นมนุษย์แล้วจะไปเกิดเป็นมนุษย์อีก หรือตายจากมนุษย์จะไปเกิดเป็นเทวดาอีกมีน้อยเหลือเกิน เหมือนฝุ่น

ที่อยู่ในเล็บ เราลองคิดดูว่าที่คนล้นโลก คนกับสัตว์อะไรมากกว่ากัน ไม่ต้องดูคนอื่นไกล แค่ในสำนัก มดที่อยู่ในสำนักกับโยคีที่มาปฏิบัติ อะไรมากกว่ากัน นี่ยังไม่นับปลวก ปลวกมากกว่าอีก แล้วในนี้มีสัตว์ มากมายไม่ใช่น้อยแค่ปลวกกับมดที่อยู่ในสำนักเทียบกับคนที่อยู่ใน สันป่าตองอะไรมากกว่ากัน มดปลวกต้องมากกว่าคนในสันป่าตอง ลองคิดดู สัตว์ในแต่ละบ้านที่อาศัยอยู่ มันมีมากกว่าคนที่อยู่ในบ้าน จะเห็นว่าสัตว์เดรัจฉานมีมากกว่ามนุษย์ สัตว์ที่จะไปเกิดใน อบายมีมากแต่การที่จะมีโอกาสเป็นมนุษย์หรือตายจากมนุษย์ มาเป็นมนุษย์ ตายจากมนุษย์ไปเป็นเทวดามีน้อยเหลือเกิน องค์สมเด็จพ่อตรัสอุปมาเหมือนฝุ่นที่อยู่ในเล็บ และถ้าเกิดเป็น สัตว์เดรัจฉานแล้ว โอกาสที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็ยากมาก ลองดูจิ้งจกหรือคางคกเวลาแมงเม่าออกมามันกิน มันทำบุญ หรือทำบาป ทำบาป เมื่อมันทำบาปอย่างนี้จะไปเกิดเป็นมนุษย์ ได้หรือเปล่า ยากเหลือเกิน ภาวะภพของเขา เขาต้องกินอย่างนั้น คางคกเห็นแมงเม่าก็ดีใจมันอิ่มท้องของมัน แล้วเมื่อมันทำบาป โอกาสที่คางคกจะไปให้ทานรักษาศีลเจริญภาวนายากมาก มันจึงไม่มี โอกาสจะพ้นจากการเป็นคางคกนั้นได้ยาก ลองคิดดูถ้าเราหลงเกิด ไปเป็นคางคกจะทำอย่างไร

ฉะนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า **“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อทราบ อย่างนี้แล้ว พวกเธอทั้งหลายไม่ควรประมาท”** การที่เรามาปฏิบัติ

อย่างนี้เราก็ไม่ควรประมาท เรามาสร้างสติให้แก่ตัวเราเอง เราได้วิถีทางที่ถูกที่ควรแล้ว เราตั้งสติตั้งสมาธิให้แก่ตัวเอง ทางนี้ประเสริฐที่สุด ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริง การที่จะไปทำอะไรที่มันผิด ที่มันไม่ดีก็ห้ามตัวเองได้ แม้ชีวิตของเราจะเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารมาหลายกัปป์หลายกัลป์

วัฏฏะสงสารยาวนานมาก

เรื่องกัปป์ในอนมะตัคคะวรรค ปัพพตะสูตร ในสมัยนั้นองค์สมเด็จพ่อประทับอยู่ที่วัดเชตวัน ภิกษุรูปหนึ่งทูลถามองค์สมเด็จพ่อว่า “พระเจ้าข้า กัลป์ ๆ หนึ่ง มันนานเท่าไรพระเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุ กัลป์ ๆ หนึ่งจะบอกว่านานเท่านั้นร้อยปี พันปี หมื่นปี แสนปี โกฏิปีมันนับไม่ได้” ภิกษุทูลถามต่อว่า “ถ้าอย่างนั้นจะอุปมาให้เห็นได้ไหมพระเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าตรัสอุปมา “เหมือนศิลาแท่งทึบ คือก้อนหินก้อนใหญ่หนาโยชน์หนึ่งกว้างโยชน์หนึ่ง ยาวโยชน์หนึ่ง แล้วร้อยปีของมนุษย์มีบุรุษเอาผ้าจากเมืองกาสี (ผ้าจากเมืองกาสีเป็นผ้าที่ละเอียดอ่อนมาก) เอามาปัดหินนั้นทีหนึ่ง จนหินนั้นหมดไปจนติดแผ่นดินนี้ยังไวกว่ากัปป์หนึ่ง” ลองคิดดู ขนาดก้อนหินเอามาลับมีดลับแรง ๆ ยังไม่ค่อยจะกร่อนเลย แต่นี่ร้อยปีถึงเอาผ้ามาปัด แล้วเมื่อไรจะหมดมันนับไม่ได้ เราจะเห็นว่าความยาวนานของชีวิตเราที่เราเวียนว่ายที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ที่เราเกิดมาแล้วตายไป ไม่ใช่ร้อยกัปป์

พันกัปป์ หมื่นกัปป์ หรือแสนกัปป์ แต่มันนับไม่ได้" อีกประการหนึ่ง องค์สมเด็จพ่อทรงอุปมาเหมือนกับเมล็ดพันธุ์ผักกาด โดยอุปมาให้ฟังได้เหมือนนครใหญ่ กว้างหนึ่งโยชน์ ยาวหนึ่งโยชน์ สูงหนึ่งโยชน์ แล้วเอาเมล็ดพันธุ์ผักกาดใส่ไว้เต็มหมดเลย แล้วทุกร้อยปีหยิบไปทิ้งเม็ดหนึ่ง เมล็ดพันธุ์ผักกาดยังหมดไปไวกว่าแต่กัปป์หนึ่งมากกว่านั้นอีก

เราเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด แต่ว่ามันไม่เบื่อหน่าย **เพราะมันมีตัณหาเป็นหัวหน้านำ** มันพาเราไปชมนรกบ้าง พาไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต มนุษย์และเทวดาบ้าง มันพาไปชมอยู่อย่างนี้มันไม่เบื่อหน่ายในภพชาติที่ไปอยู่เลย เรื่องเกิดก็ไม่เบื่อรู้ว่าเป็นทุกข์ แต่มันรู้ไม่จริง ยังพอใจในภพในชาติขนาดเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามีและอนาคามีก็ยังต้องเกิดอยู่และการเกิดครั้งแรกก็ยังมีตัณหาเข้าไปยินดี พอใจในภพในชาติอยู่เรียกว่า ชวนะแรกเป็นภวนิกันติกะโลภะชวนะ หมายความว่า **ตัณหาที่ไปยินดีพอใจในภพในชาติที่ตัวเองเกิดอยู่ การที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์มันยาก** ในสูตร ๆ หนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "เหมือนเต่าตาบอดที่อยู่ในทะเล ทะเลนั้นเราจะวัดความกว้างเท่านั้นศอกเท่านี้วาไม่ได้เลย" เต่าตาบอดนี้ร้อยปีโผล่มาครั้งหนึ่ง แล้วเราก็เอาแผ่นกระดานนี้เจาะรูไว้ ปล่อยไปตามน้ำทะเล เมื่อเต่าตาบอดโผล่ขึ้นมา ถ้าเอาหัวสวมในกระดานที่เราเจาะ โอกาสที่กรณีนี้

จะเกิดขึ้นยังง่ายกว่าโอกาสที่หมู่สัตว์จะเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก ลองคิดดูซิยากไหม ตาก็บอด ทะเลก็กว้างอีก แผ่นกระดานไม่รู้มันลอยไปถึงไหนแล้ว ร้อยปีจะโผล่ขึ้นมาทีมันไม่ใช่ง่าย **แต่การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ยากกว่านั้น**" แต่เราก็ยังประมาทกัน ไม่ได้คิดถึงเรื่องนั้นเลย บางทีอาศัยขันธ์ที่เราเกิดมาได้โอกาสจังหวะไปประกอบกรรมที่ไม่ดีต่างๆไว้อีก บางคนที่มีอำนาจบาตรใหญ่ไปโกงเขาบ้าง ไปด่าเขา ไปฆ่าเขา ไปตีเขาบ้าง เราอาศัยขันธ์นี้ไปทำสิ่งไม่ดีก็ได้ ทำสิ่งที่ดีก็ได้ แต่ถ้าเราไปหลงทำสิ่งที่ไม่ดีอาจจะไปลงนรก หรือเกิดเป็นอะไรต่ออะไรอีกเพราะความไม่เข้าใจความหลงยึดในตัวเอง แต่ถ้าเราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงแล้วโอกาสที่เราจะไปสร้างกรรมชนิดนั้นมันก็น้อยลง

ฉะนั้นเราต้องรู้ว่าสิ่งที่ที่จะเป็นเครื่องยุให้เราไปทำบาปหรือทำไม่ดีมันมีอยู่ โลภะ โทสะ โมหะก็มี อกุศลก็มี พอมันได้โอกาสได้จังหวะออก เดี๋ยวก็ออกมาเป็นแถวอีก พรุ่งนี้ไม่รู้กิเลสตัวไหนมันจะไชโยออกมา มันได้อิสระแล้ว กิเลสมันพร้อมเสมอมันครอบงำเป็นประจำ ฉะนั้นถ้าเราประมาทแล้วไม่ทันมัน กำหนดไม่ทัน ทำให้ด่าบ้าง ไปตีเขาบ้าง ตัวเหตุมีอยู่ ฉะนั้นโยคีได้โอกาสดีอย่างนี้ เรารู้ว่าที่มาที่ไปของอกุศลที่แท้มันก็อยู่ตรงนี้เอง เวลามันเกิดขึ้นมาเราก็ระงับตรงนี้ เราได้โอกาสมาศึกษาหาความจริงที่เป็นอยู่อย่างนี้ พอออกไปข้างนอกมีกิเลสอะไรที่โผล่มาเราก็อาจสามารถระงับได้

ชีวิตมนุษย์ไม่ยืนนาน

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ชีวิตของมนุษย์มันน้อยเหลือเกิน องค์สมเด็จพ่อพระองค์ทรงตรัสไว้ในธรรมบท จิตตวรรค พระพุทธองค์ทรงปรารภเรื่องของพระปูติคัตตะติสสะเถระว่า เมื่อก่อนพระปูติคัตตะติสสเถระเป็นชาวเมืองสาวัตถี ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วก็เลื่อมใสออกบวชมาในศาสนาด้วยความศรัทธา บวชนานเข้า วันหนึ่งท่านเกิดโรคขึ้นมา เกิดเป็นตุ่มทีแรกก็เท่ากับเมล็ดพันธุ์ผักกาดเป็นผื่นเต็มตัว นานๆ เข้าโตเท่าเมล็ดถั่ว จนในที่สุดขนาดเท่าผลมะตูม เสร็จแล้วมันก็แตก ตัวของท่านเป็นเสมือนร่างแห กระดูกก็แตก เนื้อก็เป็นรูเป็นโพรงไปหมด ท่านได้รับความทุกข์ทรมานมาก เหม็นไปทั้งตัว ลูกศิษย์ลูกหาที่อุปัฏฐากก็หนีกันหมด ทนกลิ่นเหม็นของท่านไม่ได้ ตายก็ไม่ตายเน่าอยู่อย่างนั้น จะตายแหล่มิตายแหล่อยู่อย่างนั้น เย็นวันหนึ่งองค์สมเด็จพ่อทรงส่งข่ายพระญาณออกไป คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์จะส่งข่ายพระญาณตรวจดูโลก ๒ เวลา เวลาเช้ากับเวลาเย็น เวลาเช้าพระองค์จะส่งข่ายพระญาณจากขอบจักรวาลเข้ามาหากุฎิ เวลาเย็นพระองค์จะส่งข่ายพระญาณของพระองค์จากพระคันธกุฎีไปถึงขอบจักรวาล พอพระองค์ส่งข่ายพระญาณไป พระปูติคัตตะติสสะก็มาปรากฏอยู่ในข่ายพระญาณ พระองค์รู้ทันทีว่า พระปูติคัตตะติสสะผู้มีกายเน่า ถูกลูกศิษย์ละทิ้งหมด นอนแผ่จะตายแหล่มิตายแหล่อยู่ ถ้าพระองค์ไม่ไปช่วย

พระปูติคัตตะติสสะเถระก็หมดที่พึ่ง พระองค์ก็เลยเสด็จทำทีไปตรวจดูวิหารเดินไปตามลำดับ แล้วก็เข้าโรงครัวจุดไฟต้มน้ำ พระองค์ก็จะไปยกเตียงของพระปูติคัตตะติสสะมา พอดีภิกษุทั้งหลายเห็นก็บอกว่า "พระเจ้าข้า พระองค์อย่าทำเลย ข้าพระองค์ทั้งหลายจะไปหามเอง" ภิกษุทั้งหลายพากันหามเตียงเข้าไป พระพุทธเจ้าก็ดึงจีวรออก เสร็จแล้วก็เอาจีวรของพระติสสะไปขยำ ๆ กับน้ำ เสร็จแล้วก็เอาไปผึ่ง แล้วพระองค์ก็เอาน้ำร้อนผสมน้ำเย็นให้มันอุ่น ๆ แล้วก็ราดเช็ดด้วยพระองค์เองโดยไม่รังเกียจ พอทำเสร็จแล้วก็เอาผ้าที่ไปผึ่งแห้งแล้วกลับมาห่มให้ อาบน้ำเสร็จแล้วกายก็เบาจิตใจแน่วแน่ขึ้นมา องค์สมเด็จพ่อพระองค์ก็เทศน์ว่า

"อจิรํ วตยํ กาโย, ปถวึ อธิเสสฺสติ.
ฉุทฺโธ อเปตวิญฺญาโณ, นิรตฺถํว กลิงฺครํ.

แต่พระเราใช้บังสุกุลตายว่า "อนิจฺจา วต สงฺขารา" เป็นต้น เสร็จแล้ว ก็กลับผ้ากลับหัวกลับท้ายว่า "อจิรํ วตยํ กาโย คำว่า อจิรํ วต หมายความว่า ไม่นานแล้วหนอ อยํ กาโย ท่านบอกว่ากายนี้ไม่นานแล้วหนอ ปถวิ อธิเสสฺสติ จักนอนทับถมซึ่งแผ่นดิน ฉุทฺโธ อันเขาทิ้งแล้ว อเปตวิญฺญาโณ มีวิญญาณไปปราศแล้ว คือไม่มีใจ หมายความว่าจิตมันดับไปแล้ว พูดง่ายๆ ตายไปแล้ว นิรตฺถํว กลิงฺครํ ท่านบอกว่า อุปมาเหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์

อันเขาทิ้งไว้ในป่า ฉะนั้นร่างกายของเรามันอยู่ไม่นานจริง ๆ เอาแน่ไม่ได้ เขาจะบอกให้รู้ว่าเราจะตายวันนั้น วันนี้ จะตายวัยนั้น วัยนี้ บอกไม่ได้ บางทีคนหนุ่มลัดคิวคนแก่ไป บางทีพ่อแม่ยังอยู่ ลูกตายหมดไม่เหลือเลยอย่างนี้ก็มี ยิ่งสมัยนี้มีโรคพิเศษหลายโรค เราจะเห็นว่าเรื่องโรคเรากำหนดไม่ได้เราจะตายด้วยโรคอะไร จะตายวันไหน จะตายกลางวันหรือจะตายกลางคืน จะตายตอนเช้า จะตายตอนเย็น เรารู้ไม่ได้ วัยไหนเราก็รู้ไม่ได้ ฉะนั้นชีวิตของเรานี่ มันไม่แน่จริง ๆ ไม่นานแล้วร่างกายเราจะนอนทับถมซึ่งแผ่นดิน อันบุคคลเขาทิ้งแล้ว เราจะรักกันขนาดไหน อย่างพ่อแม่ของเรา เราจะนับถือบูชาขนาดไหนเวลาตายไปแล้ว เราก็ไม่ให้ท่านนอน อยู่ในห้องเดิม ห้องที่ติดแอร์ห้องดี ๆ ที่ท่านสร้างไว้ ไม่มีสิทธิ์ อยู่แล้ว เอาไปใส่โลงเสร็จแล้วผูกไม้ผูกมือ กลัวจะลุกขึ้นมาอีก คิดแล้วน่าสังเวช เขารักเราแบบไหนไม่รู้พอเราตายปุ๊ปแถมยังกลัว ผีเราอีก เขาก็เอาไปฝากไว้วัดและส่วนใหญ่จะเผา เอาศพไว้ไม่กี่วัน เราจะเห็นว่าร่างกายของเราจะต้องมีสภาพอย่างนี้ พอวิญญาณ ปราศจากไปแล้ว เขาไม่เอาเราไว้แล้ว จะรักใคร่กันอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะเอาเราไว้ ก็เอาเราไปทิ้งไปเผา

ในสมัยโบราณประเทศอินเดียเขาเอาไปให้แร้งกินบ้าง อีกา กินบ้าง เขาจะมีที่วางไว้ศพ เอาไปไว้ตรงนั้นเขาไม่เผา ให้เป็นอาหาร ของนกอีแร้งอีกาไป ไม่มีประโยชน์อย่างอื่นแล้ว แต่ว่าพวกสัตว์ที่เขา

ตายไปแล้ว เนื้อหนังมังสายังกินได้ แต่ถ้าเป็นธาตุของพระอรหันต์ทั้งหลายก็ใช้ประโยชน์ได้อยู่ พอองค์สมเด็จพ่อทรงตรัสอย่างนี้แล้ว พระปูติคัตตะติสสะเถระก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์เลย ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทาแล้วก็ปรินิพพาน พระพุทธเจ้าก็ให้ภิกษุทั้งหลายเผาทำฌาปนกิจ เสร็จแล้วก็ให้เอากระดูกของท่านไปฝังในทางสี่แพ่ง เพื่อให้คนทั้งหลายได้สักการะบูชา

กฎแห่งกรรม

ภิกษุทั้งหลายทำตามที่องค์สมเด็จพ่อสั่งงานเสร็จแล้ว ก็กราบทูลว่า"พระติสสะตายแล้วไปเกิดที่ไหน" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลายติสสะปรินิพพานไปแล้ว" ภิกษุทั้งหลายก็อัศจรรย์ใจว่า คนที่มีอุปนิสัยเป็นพระอรหันต์ยังต้องทนทุกข์ทรมาน มีร่างกายแตกเน่าถึงขนาดนี้เชียวหรือ ท่านก็เลยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า "พระติสสะที่ท่านได้เป็นพระอรหันต์ด้วยอำนาจของกุศลกรรมอันใด แล้วกายของท่านเน่าด้วยอกุศลกรรมอันใด" พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสเล่าอดีตชาติของพระติสสะว่า ในสมัยพระกัสสปะสัมมาสัมพุทธเจ้า พระติสสะองค์นี้เป็นพรานนก ไปดักนกจับนกได้มามาก ก็เอามาขายให้คนในเมือง พอขายไม่หมด กลับมาถึงบ้านก็หักปีก หักแข้ง หักขา แล้วก็เอาไปกอง ๆ ไว้ นกก็ทรมานมาก ตายก็ไม่ตาย อาจสงสัยว่าคนที่เขาทำบาปอย่างนั้นเขาไม่คิดสะดุ้งกลัวหรือ เราไปดูแม่ค้าที่เขาขายปลา เขาทุบหัวปลาดิ้น

กระแด่วๆ หัวเราะชอบอกชอบใจกันไป มือเขาก็ทุบไป เขาไม่เคยคิดหวาดหวั่นอะไร แต่เราเห็นมันเสียวสันหลังเหลือเกิน ดูแล้วมันน่ากลัวไม่กล้าที่จะไปทำอย่างนั้น แต่เขาทำด้วยความสนิทใจ ไม่คิดว่าสิ่งนั้นมันเป็นบาป เพราะมันเป็นอาชีพเป็นสิ่งที่เขาทำประจำเป็นอาจิณณกรรมของเขา เขาก็ไม่ได้คิดอย่างอื่น อย่างพระติสสะก็เหมือนกัน นกที่ถูกหักปีก หักกระดูก หักแข้งหักขามากองๆ ไว้นกมันก็ทรมาน บางตัวทนพิษบาดแผลไม่ไหวก็ตายบ้าง บางตัวก็เน่าบ้าง แล้ววันหนึ่งพระติสสะตอนที่เป็นพรานนก ภรรยาเขาก็ปิ้งเนื้อทำอาหารกับข้าวไว้ให้เขา มีข้าว มีเนื้อนกที่เขาหามาได้อาหารพร้อม ข้าวพร้อมลงมือจะทานอาหารอยู่แล้ว พอดีพระอรหันต์องค์หนึ่งท่านเดินมาบิณฑบาตมายืนอยู่ตรงประตูบ้านพรานนกก็ดีใจใหญ่คิดว่าเมื่อก่อนเรามีภัตตาหาร แต่พระก็ไม่มาบางทีพระมาแต่ภัตตาหารของเราก็ไม่มี ตอนนี้พระก็มาอาหารก็มีได้จังหวะเลย เราอย่าเพิ่งทานเลย ก็รีบไปเอาบาตรของพระท่านมา เสร็จแล้วก็เกลี่ยอาหารที่ตัวเองจะทานมื้อเช้าใส่บาตรพระให้เต็มเลย ใส่เสร็จแล้วก็เอาไปยกถวายท่าน แล้วก็อธิษฐานว่า **"ขอให้ข้าพเจ้ามีส่วนแห่งธรรมที่ท่านได้บรรลุแล้ว"** หมายความว่าท่านได้บรรลุธรรมอะไร ได้สำเร็จธรรมอะไรก็ขอให้กระผมได้สำเร็จในธรรมนั้นด้วย พระท่านก็บอกว่า "เอวัง โหตุ จงเป็นอย่างนั้นเถอะอุบาสก" นี่แหละอุปนิสัยเป็นพระอรหันต์ของพระติสสะก็เนื่องมาจากถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระอรหันต์ แล้วที่พระติสสะ

มีร่างกายแตกเป็นอย่างนี้ก็เพราะอาศัยกรรมที่ทำกับนก

เนื่องจากเราอาศัยอัตภาพนี้ต้องการให้ตัวเองดีแต่ไปแสวงหาสิ่งประกอบชีวิตที่เป็นเครื่องดำเนินชีวิตของตนเองโดยไปฆ่าสัตว์ โดยที่ตัวเองคิดว่าดี บางคนก็ไปปล้นคนอื่นเขา คิดว่าเป็นการกระทำดีแล้ว รวยทางลัดดี บางคนก็ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต บางคนก็ตั้งโรงงานฆ่าสัตว์ ฆ่าไก่ในโรงงานที่เขาทำ ไก่ที่มันถูกแขวนเป็นแถวน่าสงสาร ใจหนึ่งก็สงสาร ใจหนึ่งก็คิดว่าเนื้อเขาอร่อย เหมือนตอนที่อยู่พม่า เวลาเขาจะเอาหมูไปฆ่า มันต้องผ่านหน้าวัดไป หมูมันก็ร้อง เณรองค์หนึ่งก็พูดว่า "ได้ยินเสียงมันน่าสงสารเหลือเกิน แต่ว่าเนื้อมันก็อร่อยดี" ให้เราเข้าใจว่าที่เราประกอบกรรมดีก็ตาม ไม่ดีก็ตามที่เป็นไปอยู่ เพราะไม่รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเรามองเห็นความจริงของสิ่งที่เป็นอยู่ตามความเป็นจริงแล้ว เราจะไม่หลงทำกรรมที่ไม่ดีต่อไปอีก และปฏิบัติให้ถึงความเป็นพระอริยบุคคลจริงๆ แต่การที่จะให้เข้าถึงอริยบุคคลจริง ๆ เราต้องเพียรพยายามกำหนดจริง ๆ เราดูแล้วมันเป็นของง่าย ทำแล้วไม่เห็นมันยากตรงไหน แต่พอให้ตามกำหนดดูแค่ ๑๐ วันเท่านั้น โอ้โห มันยากเหลือเกิน เราเองก็ตั้งใจสละภาระกิจการอะไรต่าง ๆ มาแล้ว มาตรงนี้เราขอทำหน้าที่ตรงนี้ให้สำเร็จ มาตามดูแต่มันยังดูไม่เต็มที่เลย เพราะเป็นสิ่งทวนกระแสกิเลส เนื่องจากเราเคยตามใจตัวเองมานาน ทำอะไรเหมือนกับคนเจ็บหนัก

เหมือนคนไม่มีกำลัง มันไม่ทันใจ กิเลสมันอืดอัด ไม่เคยเป็นอย่างนี้ จะตื่นแทนที่จะลุกได้เลย ต้องตื่นหนอ ๆ ลุกก็ยังไม่ทันลุกก็ต้องกำหนดว่า อยากลุกหนอ ๆ จะลืมตา ก็ต้องกำหนดอยากลืมตาหนอ ๆ กว่าจะเป็นได้แต่ละอย่าง ๆ มันอืดอัดไม่ใช่ง่าย ๆ ถึงยากอย่างไร แต่เราตั้งใจมาทำอย่างนี้เราอุตส่าห์ทิ้งอะไรต่ออะไรมา มาถึงจริง ๆ กลับจะถอย สู้ไม่ได้ เพราะใจของเรามันเป็นอย่างนั้นเอง การที่เราจะทอนกระแสของกิเลสมันไม่ใช่ง่ายๆ คืนนี้จนถึงพรุ่งนี้ยังมีโอกาสอยู่ การปฏิบัติวันสุดท้ายก็มีการเชื้อเชิญเป็นพิเศษ ใครจะปฏิบัติโต้รุ่งเป็นพุทธบูชาก็เชิญ โยคีบางคนปฏิบัติมาหลาย ๆ วันไม่ค่อยได้อะไร ยังไม่ค่อยได้เต็มที่ เพราะอกุศลมันตอดเอาไป ตรงนี้นิด ตรงโน้นหน่อย วันสุดท้ายโต้รุ่งก็อาจจะได้อะไรขึ้นมาบ้าง อยู่ถึง ๕ ทุ่ม ๖ ทุ่มก็อยู่ไปไม่เป็นไร อยู่ถึงตี ๑ ตี ๒ ได้ก็อยู่ไปเอาตามกำลังที่จะทำได้.



ตอนที่ ๑๐

ปัจฉิมโอวาท

วันนี้เป็นวันสุดท้าย หลังจากทำพิธีเสร็จแล้วก็จะเข้าสู่สภาพปกติ ก็คงจะเข้าใจกันแล้ว ทุกอย่างกลับไปอยู่ในสภาพเป็นทาสเหมือนเดิม เราก็หมดอิสรภาพอีก ต่อไปกลับไปรับภาระอะไรทุกอย่าง การมาปฏิบัติของเราคราวนี้ ถึงแม้ว่าจะเสร็จสิ้นไปตามกำหนดวันที่เราได้กำหนดไว้ แต่ว่าโยคีต้องเข้าใจว่าเรายังไม่สิ้นสุดการปฏิบัติ การปฏิบัติจริง ๆ ไม่สิ้นสุด เพราะอกุศลธรรมมันยังอัดแน่นเต็มหัวใจของเราอยู่ ฉะนั้นเมื่ออกุศลธรรมมีอยู่ตราบใด การประหารกิเลสของเราก็ต้องมีอยู่ตราบนั้น เราต้องเพียรพยายามทำลายกิเลสของเราต่อไป

การทำลายกิเลสของเราที่อยู่ทางบ้านนั้น องค์สมเด็จพ่ออุปมาเหมือนช่างไม้ที่เขาจับด้ามมีดทุกวัน เขาไม่ต้องคิดว่า เมื่อไรหนอรอยมือของเราจะประทับอยู่บนด้ามมีดที่เราถือ

ไม่ต้องคิดถึงเลย พอจับนาน ๆ เข้า ด้ามมีดมันก็กร่อนไป ๆ รอยมือของเราก็ประทับอยู่ในด้ามมีดนั้นฉันใด การประหารกิเลสเราได้แนววิธีขององค์สมเด็จพ่อ ตามนัยหลักสติปัฏฐานสี่แล้วก็เพียรพยายามกำหนดต่อไป ได้วันละนิดวันละหน่อย กิเลสจะหมดเมื่อไรก็ไม่ต้องพูดถึง กำหนดไป ๆ ภายหลังมันก็หมดไปเอง

ตอนที่ฉลองพระไตรปิฎกฉบับภาษาล้านนาที่วัดสวนดอก หลวงพ่อท่านนิมนต์พระที่ทรงพระไตรปิฎกมา ๓ รูป รูปหนึ่งอยู่มีนกุน เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อผู้ทรงพระไตรปิฎกองค์แรก ท่านกล่าวว่า “แม้แต่โยมที่นั่งตำน้ำพริกในครัว ตำไป ๆ ยังสำเร็จเป็นพระโสดาบัน” ทำไมตำน้ำพริกจึงได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เพราะว่าการตำมันเป็นทั้งรูปทั้งนาม รูปนามปรากฏอยู่เรากำหนดว่าตำหนอ ๆ ๆ ใจที่กำหนดรู้ตามอาการเป็นนามธรรมรูปที่ปรากฏอยู่ จิตตชรูปที่เกิดอาการอย่างนี้ ตำลงไปเป็นรูปธรรมรูปนามขันธ์ห้าปรากฏอยู่ชัดเจน ถ้าเรามีสติกำหนด การเกิดดับก็ปรากฏ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏอยู่ ฉะนั้นพอเขาตำไป ๆ ไม่ใช่ตำวันเดียว ไม่ใช่มากำหนดเฉพาะตำหนอ ๆ วันเดียวนะ เดี๋ยวจะคิดว่าตำน้ำพริกได้เป็นโสดาบันอย่างอื่นไม่ต้องกำหนด เวลาตำน้ำพริกเมื่อไรค่อยมากำหนด ไม่ใช่อย่างนั้นท่านยกตัวอย่างให้เท่านั้น

อาตมาได้มาพบปะท่านตอนที่ท่านมาพักอยู่วัดร่ำเปิง คุยสนทนากับท่าน ท่านเป็นพระที่ทรงพระไตรปิฎกตั้งแต่อายุยังน้อย เก่งมาก เพราะว่าการทรงพระไตรปิฎกในประเทศพม่าไม่ใช่ธรรมดา ต้องท่องจำให้ได้ก่อน ถ้าสอบท่องปากเปล่าได้ถึงจะให้สอบข้อเขียน ถ้าสอบท่องปากเปล่าไม่ได้เป็นอันสอบตก แต่องค์นี้ท่านเจริญรอย ตามหลวงพ่อองค์เก่า ที่มีนกุนจะมีสำนักสอนพระไตรปิฎก เรียนพระไตรปิฎก ท่องพระไตรปิฎกโดยตรง อยู่ที่จังหวัดสกาย มีพระเยอะ เป็นบุญบารมีของหลวงพ่อที่ทรงพระไตรปิฎกองค์แรก ในประเทศพม่า ท่านได้สร้างสำนักใหญ่ไว้ ท่านมีชื่อเสียงมาก

ต้องไม่ประมาท

การปฏิบัติของเรา ถ้ารู้ว่าในใจของเรายังมีอกุศลธรรม มีกิเลสอยู่ตราบใด เราไม่ควรประมาท ต้องเพียรพยายามอยู่ตราบนั้น ถ้าหมดแล้วก็เป็นอันว่าหมดกัน ตอนนี้ยังไม่หมด เราประมาทไม่ได้ มันจะพาเราท่องเที่ยวไปหลาย ๆ แห่ง แม้แต่องค์สมเด็จพ่อของเรา เทศนาธรรมตั้ง ๔๕ พรรษา วันสุดท้ายที่องค์สมเด็จพ่อจะปรินิพพาน พระองค์ยังทรงเตือนภิกษุทั้งหลายเป็นพระดำรัสสุดท้าย ดังปรากฏใน ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตรว่า...

"หนฺท ทานิ ภิกฺขเว อามนฺตยามิ โว วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ"

แปลว่า "ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนพวกเธอทั้งหลายเป็นครั้งสุดท้ายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด" องค์สมเด็จพ่อทรงตรัสพระธรรมเทศนามาถึง ๔๕ พรรษา สุดท้ายพระองค์ยังทรงรับสั่งเป็นพระดำรัสสุดท้าย เรียกว่า ปัจฉิมวาจา พอตรัสอย่างนี้แล้วไม่ตรัสอะไรอีกเลย พระองค์ก็เข้าฌานเข้าปฐมฌานออกจากปฐมฌานเข้าทุติยฌานขึ้น ๆ ลง ๆ ไป ผลที่สุดก็ปรินิพพานโดยอาศัยพระอนุรุทธเถระซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับเอตทัคคะจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ที่เลิศในทางทิพยจักษุตาทิพย์ ท่านก็ทำหน้าที่ดูว่าตอนนี้พระพุทธเจ้าไปถึงไหนไล่ตามไป ๆ ตอนนี้ยังไม่ปรินิพพาน ผลที่สุดตอนนี้พระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว

ฉะนั้นธรรมะที่พระองค์ทรงตรัสไว้ตลอด ๔๕ พรรษา พระองค์ตรัสว่าไปรวมกันอยู่ที่จุดเดียวกันคือ อยู่ที่ความไม่ประมาท อุปมาเหมือนรอยเท้าในโลก รอยเท้าที่ใหญ่ที่สุดก็คือรอยเท้าช้าง ฉะนั้นรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้จะไปรวมอยู่ในรอยเท้าอันเดียวก็คือรอยเท้าช้าง จะไปเหยียบๆ อย่างไรมันก็อยู่ในนั้นเพราะรอยเท้าช้างใหญ่ที่สุดในโลก นี่ก็เหมือนกันธรรมะที่องค์สมเด็จพ่อทรงตรัสไว้ตลอด ๔๕ พรรษา คือ พระไตรปิฎกที่ปรากฏอยู่นี้ ที่เป็นเถระวาทะนับตั้งแต่พระมหากัสสปะเป็นประธานทำสังคายนา ที่มีภิกษุที่เป็นพระอรหันต์ทรงเตวิชชา

ปฏิสัมภิทา และอภิญญาท่านทำไว้ตอนนั้นนับสืบมาจนถึงบัดนี้ ที่เป็นเถระวาทะพระไตรปิฎก มีพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม ๓ ปิฎกที่เรารักษาไว้จนถึงปัจจุบัน ธรรมะเหล่านี้รวมลงจุดเดียวกันคือความไม่ประมาท **ฉะนั้นกุศลธรรมอะไรต่าง ๆ ต้องมีความไม่ประมาทเป็นที่สุด**

ความไม่ประมาทคืออะไร ความไม่ประมาทคือเป็นผู้ที่มีสติ การที่จะทำให้ตนเองมีสติเป็นกอบเป็นกำ ต้องเจริญตามสติปัฏฐานสี่วิธีการอยู่ตรงนี้ สติปัฏฐานสี่อยู่ที่ไหน อยู่ในตัวเรานี่เอง ทำตรงนี้ ทำให้เกิดขึ้น ทำให้มีขึ้น เรามาฝึกสติให้เกิดขึ้นกับตัวของเราเอง เพราะเมื่อสติเกิดแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นอยู่มันก็มลายไป ช่วงที่สติเกิดอยู่ ถ้าสติไม่เกิดก็เป็นอันว่าอกุศลมันก็เกิดต่อไปอีก ฉะนั้นเราต้องเพียรพยายามจนถึงที่สุด เราหมดกิเลสเมื่อไร ก็เป็นอันหมดวิธีจะไปทำโน่นทำนี่เมื่อนั้น แต่ถ้าเรายังไม่หมดกิเลส เราก็ต้องเพียรพยายามต่อไปอีก

จิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน

ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาจริงๆ เรามาฝึกโดยตรงก็คือการที่มาฝึกใจของตัวเราเอง เป็นเรื่องของใจ เพราะการทำงานที่เรามาเจริญขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เราใช้ใจเป็นตัวทำงาน ถ้าใจไม่มี เราทำงานไม่ได้ เอาใจไปดูกายบ้าง

เอาใจไปดูเวทนาบ้าง เอาใจไปดูจิตบ้าง เอาใจไปดูธรรมบ้าง เอาใจดูกายหมายความว่าเอาใจไปดูรูป ใจไปดูเวทนาก็เอาใจไปดูนาม ใจไปดูจิตก็เอาใจไปดูใจก็คือดูนาม แล้วใจไปดูธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็มีทั้งรูปทั้งนาม การตรัสสติปัฏฐานสี่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นรูปล้วน ๆ เวทนานุปัสสนา กับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนามธรรมล้วน ๆ ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแสดงทั้งรูปทั้งนาม ฉะนั้นการกำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดทั้งรูปทั้งนามที่ปะปนกันอยู่ เราเจริญกรรมฐานมา เราต้องรู้หลักวิชาการไว้หน่อย การที่เรามาปฏิบัตินี้เป็นการฝึกใจโดยตรง ในตัวเรานี้มี ๒ อย่าง **มีกายกับใจ ใจเป็นใหญ่** ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าใจดีนายดี บ่าวมันก็ดีไปด้วย ถ้านายไม่ดีบ่าวก็ไม่ดีไปตามนาย มันต้องฟังคำสั่งของนาย นายสั่งอย่างไรมันก็ต้องไปอย่างนั้น นายสั่งดีเขาก็ดี นายสั่งไม่ดีเขาก็ไม่ดีไปตามนั้น ในธรรมบท ยมกวรรค องค์สมเด็จพ่อทรงตรัสเรื่องใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ที่เป็นภาษาไทยเราก็สืบมาจากพุทธภาษิตนี้ เรื่องของจักขุปาลัตเถระวัตถุ กับมัฏฐกุณฑลีวัตถุ ในเรื่องนี้ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว พระองค์ตรัสเป็นภาษาบาลีว่า

"มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา, มโนเสฏฺฐา มโนมยา, มนสา เจ ปทุฏฺเฐน, ภาสติ วา กโรติ วา"

ฯลฯ

ในคาถามัฏฐกุณฑลี พระองค์ตรัสว่า "มนสา เจ ปสนฺเนน, ภาสติ วา กโรติ วา" แปลว่า มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา **ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า** มโนเสฏฺฐา มโนมยา **มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจไม่ดี ใจถูกอกุศลประทุษร้าย เป็นใจที่ไม่ดี การทำ การพูด ก็เป็นไปในทางที่ไม่ดี แต่ถ้าใจดีแล้ว กาย วาจาก็ดี** ฉะนั้นเมื่อเรารู้จุดสำคัญในตัวเรานี้ เราต้องพยายามรักษาใจของเรา พยายามฝึกใจของเรา ถ้าอยู่บ้านมันเข้าถึงความยึดถือเป็นเราหมด คือโกรธก็เราโกรธ อยากได้ก็เราอยากได้ ดีไม่ดีมันเข้าถึงความเป็นเราหมด เราดูไม่ออก แต่ถ้ามาตรงนี้ เราแยกแยะได้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี ถ้าโทสะเกิดขึ้นมา โลภะเกิดขึ้นมา โมหะเกิดขึ้น ความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น ความอาฆาตมาดร้ายเกิดขึ้นมา เราก็รู้ที่กำหนดรู้ที่ระงับด้วยการเข้าไปกำหนดรู้ตาม ไม่ต้องไปทำอะไรเลย หงุดหงิดขึ้นมาก็น้อมไปสภาพที่เป็นปัจจุบันของความหงุดหงิดนั้น ก็คืออาการที่กำลัง คิดหงุดหงิดอยู่ โดยไม่คิดไปค้นหาว่าเหตุใดจึงหงุดหงิด เราก็กำหนดลงไปว่า หงุดหงิดหนอ ๆ ดูอาการมัน ไม่เอาความหงุดหงิดมาเป็นเรา เมื่อก่อนเราไปคิดว่าเวลาหงุดหงิดขึ้นมา เราหงุดหงิด เรากลุ้มใจ แต่ตอนนี้เราไม่เอาเราเข้าไปยุ่งกับความหงุดหงิดนั้น เข้าไปดูเขา เข้าไปดูอาการนั้น จนกว่าอาการนั้นจะระงับไปดับไป กิเลสมันไม่สามารถใช้ให้เราด่า ใช้ให้เราทุบให้เราตีไม่ได้แล้ว ฉะนั้นตัวใจสำคัญที่สุด

ในชีวิตประจำวันของเราที่เป็นอยู่ เวลาโกรธขึ้นมา ไม่พอใจ หรือเสียใจขึ้นมา เราจะดูตัวเอง หรือเรามุ่งออกไปข้างนอก สมมุติเราเสียใจ เราจะคิดมุ่งออกไปข้างนอก เราจะว่าคนอื่นทำให้เราเสียใจ แหมคนอื่นไม่น่าทำให้ฉันกลุ้มเลย คนนี้ไม่น่าจะทำให้ฉันเสียใจเลย เราจะไปโทษคนอื่นว่าเป็นเพราะเขาทำให้เราร้องไห้ ทำให้เราเสียใจ ทำให้เราเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ จริง ๆ แล้วความดีใจความเสียใจที่เป็นอยู่ คนอื่นทำให้เราไม่ได้ เราคิดของเราเอง ถ้าทำได้ สมมุติอาจารย์บอกว่า "โยคีจงร้องไห้ ๆ" นั่งยิ้มกันเป็นแถว ไม่มีใครร้องไห้เลย นี่แสดงว่าอาจารย์ทำให้ไม่ได้ คนที่เสียใจบอกว่า "จงหายเสียใจ ๆ หรือความเสียใจจงหายไป อย่าได้มี" มันก็ยังนั่งเสียใจอยู่ตรงนั้นเอง เราก็ทำให้ไม่ได้อีกเหมือนกัน อย่างที่อาจารย์เคยอุปมา เมื่อก่อน เหมือนเราไปดูคนที่แสดงตลก คนที่เขาแสดงตลก จุดประสงค์ของเขาต้องการให้เราหัวเราะ หรือขำในอาการ ที่เขาแสดงนั้น แต่เราลองคิดดูว่า เราขำทุกครั้งที่เขาแสดงไหม ไม่ได้ขำทุกครั้งที่เขาแสดง เรานึกขำเรื่องไหน เราก็ขำไป เราไม่นึกขำเรื่องไหน เราก็เฉย ๆ ไม่เห็นจะขำเลย บางทีเขาแสดงอยู่ตั้งนาน ไม่ขำ แต่พอไปเห็นอีกลักษณะหนึ่งอาการหนึ่งหัวเราะท้องคัดท้องแข็งเลย เป็นต้น

ในสมัยที่อาจารย์เรียนหนังสืออยู่ที่วัดเมืองมาง ตอนนั้น พ.ศ. ๒๕๐๕ เข้ากรรมฐานแล้วก็เรียนหนังสือที่นั่นต่อเรียนอภิธรรม ซึ่งพระอาจารย์สนุ่น ฐานุตฺตโม ท่านเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่วัดระฆัง แต่มาสอนแบบวัดมหาธาตุ ในสมัยนั้นเขาสอนชั้นละ ๓ ปริจเฉท ทั้งหมด ๓ ชั้นมี ๙ ปริจเฉท รุ่นที่อาจารย์เรียน เพื่อนร่วมรุ่นก็รุ่นเดอะทั้งนั้นเลย พ่อดาบแดง แม่บัวจันทร์ เจ้าแม่สุคันธา รุ่น ๗๐ - ๘๐ ขึ้นไป มีแต่อาจารย์องค์เดียวอายุน้อยกว่าเพื่อน ตอนนี้ไม่รู้ไปอยู่ไหนกันแล้ว ก็คงจะย้ายชาติกันไปหลายคนแล้ว ไม่ค่อยได้เจอกัน อาจารย์ท่านบอกว่า "ที่เราหัวเราะ เรายิ้มครั้งหนึ่ง หัวเราะครั้งหนึ่ง อายุยืนไป ๗ วัน มันชื่นอกชื่นใจ แต่ถ้าหัวเราะนาน ๆ ตายเดี๋ยวนี้เลย" เพราะมันหายใจไม่ออก อึดอัดตายเลย เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ฉะนั้นการที่เราไปดูตลก เขาต้องการให้เราหัวเราะ แต่จะขำไม่ขำ หัวเราะไม่หัวเราะ ชอบใจหรือไม่ชอบใจ อยู่ที่เรา ไม่ได้ขึ้นอยู่ที่เขา นี้ก็เหมือนกัน เรื่องราวเศร้าโศกเสียใจอะไรต่าง ๆ ที่มาปรากฏกับเรา เราอย่าไปคิดว่าเขาทำเรา เขาเป็นคนทำให้เราโกรธ ทำให้เราเสียใจ จริง ๆ แล้วไม่มีใครทำให้เราได้ องค์สมเด็จพ่อ พระองค์ตรัสไว้ในธรรมบท ในอัตตวรรคว่า

อตฺตนาว กตํ ปาปํ, อตฺตนา สงฺกิลิสฺสติ.
อตฺตนา อกตํ ปาปํ, อตฺตนาว วิสุชฺฌติ.
สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ, นาญฺโญ อญฺญํ วิโสธเย.

พระองค์ตรัสว่า เราทำบาปเองเราย่อมเศร้าหมองเอง เราไม่ทำบาปเอง เราย่อมหมดจดเอง ความหมดจดและความเศร้าหมองเป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะทำให้คนอื่นหมดจด คนอื่นจะทำให้คนอื่นเศร้าหมองไม่ได้ ฉะนั้นในชีวิตประจำวันของเรา ๆ จะไปมัวโทษคนอื่นเขาไม่มีสิทธิ์เลย ถ้าทำได้เวลาเราอิจฉาใครว่าคนนั้นเขามีความสุข แล้วคิดให้เขาจงเป็นทุกข์ เขาก็ไม่ได้เป็นทุกข์อย่างที่เราว่า เราทำให้เขาไม่ได้ คนที่เป็นทุกข์คือเรา ขอให้เขาจงเป็นสุข เขาก็เปลี่ยนแปลงเป็นสุขไม่ได้ มันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล แม้แต่องค์สมเด็จพ่อก็ยังไม่สามารถจะล้างผลาญกิเลสของสรรพสัตว์ทั้งหลายได้เลย เพียงแต่บอกวิธีให้เท่านั้นเอง ว่าควรทำอย่างไร ไม่ควรทำอย่างไร ทำอย่างไรเราถึงจะพ้นจากสภาวการณ์อย่างนั้น

ฉะนั้นเมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว ความสำคัญอยู่ตรงไหน อยู่ตรงใจของเรานี้ แล้วใจของเราจะดีขึ้นได้ เราต้องชำระ วิธีการที่ดีที่สุดก็คือการเจริญวิปัสสนา คือเราชำระใจทุกวัน ใจมันแอบไปไหนเรากำหนดมันอยู่ มันออกไปอีก มันหงุดหงิดหรือมันเป็นอย่างไร เรากำหนดมัน ผลที่สุดมันวิ่งไปวิ่งมา วิ่งไปไหนไม่ได้ ก็กลับมาอยู่ตรงนี้เอง เราลองคิดดู สองวันแรกที่เราปฏิบัติ ใจมันดิ้นรนกระสับกระส่ายกระวนกระวาย แต่พอเราหนอหลาย ๆ วันเข้า

เพราะว่าเราสร้างสติโดยการกำหนดอยู่ แต่ถ้าอยู่มาหลายวัน ไม่กำหนด มันก็ดีขึ้นมาไม่ได้ ฉะนั้นให้เราเข้าใจว่า **มันจะดี ไม่ดีอะไรต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับเรา เราต้องเพียรสร้างให้แก่ตัวของเราเอง เพียรพยายามกำหนดของเราเอง แล้วมันก็จะดีขึ้นมาเรื่อย ๆ** จนที่สุดมาถึงวันนี้ ถึงแม้เราจะไม่สุดยอด แต่เราก็พอจะรู้ว่าเราได้ไม่ได้อะไร แล้วให้รู้ที่มาที่ไปว่า จุดสำคัญที่สุดในชีวิตคือการที่จะทำใจให้ดี คือ ทำใจให้มีสติ แล้วทุกอย่างมันเป็นเหตุเป็นผลในตัว ถ้าเราเข้าถึงธรรมจริง ๆ ไม่ต้องให้ใครอธิบายเป็นพิเศษเลย แต่จะรู้ว่าควรจะทำใจอย่างไร ไม่ควรทำใจอย่างไร

การปฏิบัติที่บ้าน

เมื่อเรากลับไปสู่บ้าน ชีวิตประจำวันของเรา เราต้องทำอย่างไร อาจารย์บอกว่าจุดสำคัญอยู่ที่ใจ ฉะนั้นเวลาตื่นขึ้นมาเราต้องกำหนดตื่นหนอก่อน ที่กำหนดตื่นหนอ เพราะตอนที่เราหลับท่านอุปมาเหมือนเรายกคัดเอ๊าท์ลง อะไรทุกอย่างมันเงียบดับไปหมดแล้วดิ่งลงไปสู่ภวังค์ เราไม่รับรู้อะไรแล้ว ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่ได้ทำงานแล้วหลับไป แต่ว่าใจมันคิดมันคิดเรื่องอารมณ์ในอดีตภพที่ผ่านมาที่เป็นกรรม กรรมนิมิต คตินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตัวเองรับมาในอดีตชาติจากมรณาสันนวิถี จิตจะไม่รับอารมณ์ปัจจุบันนี้เลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปิดเงียบหมดเลย ทวารทั้ง ๖ ปิดแล้ว ไม่เปิดรับอะไรทั้งนั้น

พอปิดไปอย่างนี้ ตื่นมาเหมือนเราขึ้นคัดเอ๊าท์ แล้วใจมันเริ่มเปิด ก่อนใจมันเริ่มเปิดตอนที่เราเริ่มรู้สึกตัวขึ้นมา เปิดใจก่อน ตา หู มาทีหลัง ทีนี้พอเปิดขึ้นมา เราก็ต้องรีบกำหนด ต้องดูว่าก่อนนี้ เราตื่นขึ้นมาใหม่ตัวใจก็เริ่มทำงานแล้ว พอใจเริ่มทำงาน เรามีตา เราจะต้องเปิดตา ต้องมีการเห็น มีหูต้องมีการได้ยิน มีจมูกต้อง มีการได้กลิ่น มีลิ้นต้องมีการรู้รส มีกายต้องมีการสัมผัส มีใจต้อง รับรู้เรื่องราวอะไรต่างๆ

สิ่งที่จะมาปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของเรา จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่มาปรากฏ รูปไม่เป็นรูปที่ดีเสมอไป รูปที่เราเห็นมันก็มี ๒ อย่าง มีรูปที่ดีกับไม่ดี เราจะตั้งข้อแม้ว่า การเห็นของฉันจะต้องเห็นแต่สิ่งที่ดีอย่างเดียวไม่ได้ เพราะตามหลัก อภิธรรมนัยแล้ว กายนี้มันเป็นสถานที่ส่งผลของกรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเป็นที่ส่งผลของกรรม เพราะตัวจักขุวิญญาณมันมีอยู่ ๒ อย่าง เป็นวิบากจิต ถ้าเห็นดี กุศลวิบากจิตเกิดขึ้น เรียกว่า จักขุวิญญาณกุศลวิบากจิต ถ้าเห็นไม่ดี จักขุวิญญาณที่เป็นอกุศล วิบากจิตเกิดขึ้น กรรมมันส่งผล เห็นดี เห็นไม่ดี เกิดจากกุศลกรรม อกุศลกรรมที่เราทำไว้ เขาจะส่งผลทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเป็นตัววิบากจิต ถ้ากุศลกรรมส่งผล รูปที่มาปรากฏกับเรา ต้องเป็นรูปที่ดี ถ้าอกุศลกรรมส่งผล รูปที่จะมาปรากฏกับเราก็ เป็นรูปที่ไม่ดี กรรมนี้หลีกไม่ได้ ท่านอุปมาเครื่องรับกรรมของ

เราเหมือนเครื่องรับโทรทัศน์ คลื่นที่ส่งมามันมีทั้งดีและไม่ดีเราเปิดโทรทัศน์ปุ๊บจะให้คลื่นที่ดีเท่านั้นส่งเข้ามา ที่ไม่ดีอย่าเข้ามา ทำอย่างนั้นไม่ได้ มันต้องมีทั้งสองอย่าง ทั้งคลื่นที่ดีและคลื่นที่ไม่ดี ฉะนั้นเมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วว่า เรามีตาเราก็จะต้องเห็นรูปที่ดี และไม่ดี เรามีหูก็ต้องยินเสียงที่ดีและไม่ดี เรามีจมูกก็ต้องได้ทั้งกลิ่นที่ดีและไม่ดี เรามีลิ้นรสดีรสไม่ดีก็ต้องมาปรากฏ เรามีกาย ก็ต้องมีการสัมผัสโผฏฐัพพะที่ดีและไม่ดีมาปรากฏ เรามีใจก็ต้องมีทั้งเรื่องราวที่ดีและไม่ดีมาปรากฏ

กรรมและผลของกรรม

เมื่อเรารู้เท่าทันอย่างนี้แล้ว เรามีสติกำหนดไว้ล่วงหน้าก่อน เรารู้เท่าทันใจเราจะไม่หวั่นไหว เมื่อเรารู้ว่าเราจะต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้ หลบหลีกไม่ได้ เราก็ต้องเผชิญ ต้องยอมรับเรื่องกรรมซึ่งเป็นเรื่องที่จะหลีกหลบไม่ได้ ใครเป็นคนทำ คนนั้นต้องยอมรับผลของมันด้วย ฉะนั้นเวลารับผลของกรรมต้องปลงให้ตกว่าเราทำเรานะ เราด่าเรา เราตีเรา เราโกงเรา ไปว่าคนอื่นไม่ได้ แต่ส่วนมากเราไปโทษคนอื่น ที่จริงกรรมเราทำของเราไว้ ยกตัวอย่างคนอื่นเขามาด่าเรา แต่เรากลับคิดว่าเราด่าเราเป็นไปได้อย่างไร ถูกหรือเปล่า ถ้าไม่ถูกแสดงว่า เรื่องกรรมผิด ที่เขาด่าว่าเรานั้นเป็นกรรมใหม่ของคนนั้น อกุศลธรรมกำลังเกิดกับเขา และสั่งให้กายวาจาของเขาด่าออกมา เป็นกรรมใหม่

ของคนที่กำลังด่าอยู่ แต่ว่าเป็นกรรมเก่าของเรา เขาทำกรรมใหม่ให้กับตัวเขาเอง แปลว่าที่รับอยู่เป็นกรรมเก่าของเรา ฉะนั้นเราทำเรา เวลาพูดถึงเรื่องกรรมก็ควรพูดว่า มันเป็นกรรมของเรา แต่ปลงไม่ตก เพราะว่าเรายังไปโทษว่าเขาทำเราอยู่ ถ้าว่าเราทำเราแล้วเราจะไปโกรธใคร อุปมาเหมือนเราเข้าไปในถ้ำ เสียงมันก้องได้ เราด่าออกไป พอเสียงไปกระทบผนังถ้ำ มันก็กลับย้อนมาหาเรา เราโกรธไหม เราได้ยิน เราไม่โกรธ เพราะรู้ว่าเสียงนั้นเป็นเสียงด่าของเรา ยิ่งด่าออกไปก็ยิ่งสนุกอีก แต่ที่เราไม่โกรธ เพราะคำนั้นเป็นคำด่าของเรา ถึงแม้คำนั้นจะเป็นคำหยาบอย่างไรก็แล้วแต่ ชัดเจนอย่างไรก็แล้วแต่ แต่เราไม่โกรธ เพราะเราคิดว่าคำนั้นเป็นคำด่าของเรา แต่ถ้าคิดว่าเป็นของเขาด่าเรา เราโกรธขึ้นมาทันที ฉะนั้นเรื่องกรรมต้องว่าใครทำใคร เราทำเรา เราด่าเรา เราตีเรา เราโกงเรา ฉะนั้น ในติสสะวัตถุ ในยมกวรรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"อกฺโกจฺฉิ มํ อวธิ มํ, อชินิ มํ อหาสิ เม."

ถ้าเราไปคิดว่าคนอื่นเขาด่าเรา เขาตีเรา เขาโกงเรา เขานำสิ่งของ ๆ เราไป ถ้าเราไปคิดอย่างนั้นเราคิดผิด ที่ถูกเราต้องยอมรับกรรมของเรา เวลาเราทำเราทำด้วยหน้าชื่นตาบาน เวลาผลของกรรมส่งผลกลับไปโทษคนอื่นมันไม่ถูก

ฉะนั้นเรื่องของกรรมต้องปลงเข้ามาหาตัวเองว่า เราด่าเรา แต่คนส่วนมากไม่ยอมรับในข้อนี้ว่าเป็นกรรมของตัวเอง อย่างอุบาสกที่อาจารย์เคยยกตัวอย่าง เรื่องอุบาสกมหากาฬ ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าตลอดรุ่ง ตื่นเช้ามานั่งล้างหน้าที่สระโบกขรณีวัดเชตวัน ขโมยที่ไปลักของเขาทำภาชนะกระทบกันเสียงดังจนชาวบ้านเขาไล่ตามมา เขาถือห่อของมาด้วย วิ่งมาทางวัดเชตวันจวนตัวไม่รู้จะเอาของไปไว้ที่ไหน ไปวางไว้ข้างอุบาสกมหากาฬแล้วตัวเองก็วิ่งต่อไป คนที่ตามมาไม่พูด ไม่สอบถามรุมกันทุบมหากาฬที่ฟังธรรมมาตลอดรุ่งตาย ตายฟรี ทั้ง ๆ ตัวเองไม่ได้ไปลัก ภิกษุสามเณรมาตักน้ำมาเห็นอุบาสกที่ฟังธรรมทั้งคืนมานอนตาย เพราะเหตุนี้ ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านพูดเป็นสองอย่างว่า "การตายของอุบาสกคนนี้ไม่เหมาะสมกับเขาในปัจจุบันภพของเขาจริง แต่ว่าเหมาะสมกับกรรมที่เขาทำไว้แล้วในอดีต" ไม่เหมาะสมกับปัจจุบัน เพราะว่าเขาไม่ได้ทำกรรมอย่างนี้ ไม่ได้ไปลักไม่ได้ไปทำชั่วอะไรเลย แต่ว่าเหมาะสมกับกรรมของเขาที่ทำแล้วในอดีต ไม่ใช่คนอื่นทำเขา ปัจจุบันเหตุมันต้องเป็นอย่างนี้ต้องเหมาะสมกัน เวลากรรมจะให้ผลมันจะต้องบันดาลเหตุการณ์ให้เกิดขึ้น และทำให้เหตุการณ์นั้นประจวบกันพอดี แต่ว่ามันเป็นกรรมใหม่ของคนที่มาทุบตีเขา แต่เป็นกรรมเก่าของอุบาสกคนนี้ เพราะในสมัยอดีตกาลก่อนนั้น เขาเป็นราชภัฏของพระเจ้าแผ่นดิน

ให้มาทำหน้าที่ส่งคนจากฟากนี้ข้ามไปฟากดงข้างโน้น เพราะว่าในดงมีโจรอยู่ คอยปล้นคนที่ข้ามดง วันหนึ่งเห็นสามีภรรยาคู่หนึ่งเพิ่งแต่งงานใหม่ ๆ ภรรยาเขาสวยมาก จึงคิดจะฆ่าสามีเอาภรรยาเขา คิดแล้วไม่ส่งเขาข้ามฟากให้มานอนที่บ้าน เลี้ยงอาหารเสร็จแล้ว ใกล้รุ่งให้คนเอาแก้วมณีไปใส่ไว้ในยานของสามีภรรยานั้น แล้วทำเป็นเสียงโจรปล้นบ้าน ผลที่สุดให้คนไปค้นได้ของคืนมา แล้วทุบสามีเขาตาย แทนที่จะฆ่าทั้ง ๒ คน ใส่โทษเขา แล้วก็เอาภรรยาเขาไว้ ผลที่เขาทำอย่างนั้น ทำให้เขาไปตกนรก และหลาย ๆ อัตภาพที่เกิดเป็นมนุษย์ก็จะต้องถูกทุบตายอย่างนี้ ถูกฆ่าตายอย่างนี้ ฉะนั้นมันเหมาะสมกับกรรมที่เขาทำแล้วในอดีต เขาทำให้แก่ตัวเขาเอง ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

"น อนฺตลิกฺเข น สมุทฺทมชฺเฌ , น ปพฺพตานํ วิวรํ ปวิสฺส."

แปลว่า **ไม่ว่าที่ไหน ๆ จะเป็นที่หลีกลี้หนีผลของกรรมนั้นไม่มีเลย** ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเหาะไปในอากาศก็ตาม บุคคลนั้นจะอยู่ท่ามกลางมหาสมุทรก็ตาม บุคคลนั้นจะไปอยู่ในถ้ำก็ตาม สถานที่หลีกลี้หนีผลของกรรมไม่มีเลย ฉะนั้นกรรมนี้เหมาะสมเวลากรรมจะให้ผลไม่ได้ดูว่าบุคคลนั้นจะเป็นพระพุทธเจ้า บุคคลนั้นมีคุณวิเศษหรือไม่มีคุณวิเศษ กรรมจะไม่สนใจ กรรมยุติธรรมมาก ทำไว้อย่างไรกรรมจะให้ผลอย่างนั้น

พระพุทธเจ้ายังถูกนางจิญจมาณวิกาใส่ความชี้หน้าด่าว่า "ทำเขาท้องแล้วยังไม่ยอมรับ มามัวนั่งเทศน์อยู่ทำไมแทนที่จะบอกนางวิสาขา นายอนาถะ พระเจ้าปเสนทิโกศล หาเครื่องบริหารครรภ์มาให้ตัวเอง ทำแล้วทำไมทิ้งๆ ขว้างๆ" ขนาดเป็นพระพุทธเจ้ายังถูกใส่ความอย่างนี้ นี่ก็เป็นอกุศลกรรม ตอนที่พระพุทธเจ้ายังเป็นพระโพธิสัตว์เป็นนักเลงสุรา ไปด่าพระอรหันต์ที่เข้ามาบิณฑบาตว่า "ท่านเป็นผู้บริโภคกาม" วจีเภทนั้นทำให้ท่านไปตกนรกอยู่นาน และในทุก ๆ ชาติที่เกิดเป็นมนุษย์ทำให้ท่านต้องถูกใส่ความอย่างนี้ แม้แต่ชาติสุดท้ายเป็นพระพุทธเจ้าสูงสุดไม่มีใครเสมอเหมือนกรรมยังให้ผลเลย พระพุทธเจ้าถูกใส่ความปรากฏชัดจริงๆ มีสองเรื่อง คือเรื่องของนางสุนทรีปัพพาชิกา และเรื่องของนางจิญจมาณวิกา เขาพยายามทำลายชื่อเสียงของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นเวลากรรมให้ผล ใครทำใครก่อไว้ต้องได้รับผลกรรมแน่นอน

ปัจจุบันเราทำกรรมอะไร เรารู้ได้ แต่อดีตภพของเรานับภพนับชาติไม่ถ้วน อดีตกับปัจจุบันอะไรมากกว่ากัน อดีตภพมากกว่า อดีตภพเราจะรู้ได้สังเกตได้ในปัจจุบัน ถึงแม้เราจะไม่ได้อภิญญา แต่เราสามารถรู้ได้ว่าในอดีตเราทำกรรมอะไรไว้ เราจะรู้ได้ตอนไหน ตอนที่กรรมกำลังให้ผลในปัจจุบัน เจอเขาโกงเราแสดงว่าเมื่อก่อนเราคงไปโกงเขาไว้ โยคีต้องเข้าใจว่าเราทำกรรมไว้ในอดีต เราอย่าไปคิดว่าคนอื่นเขาทำเรา การทำกรรมขึ้นอยู่กับใจ ถ้าใจไม่คิดทำชั่วแล้ว ความชั่วจะเกิดไม่ได้ ถ้าใจไม่คิดทำดีแล้วความดีก็จะเกิด

ไม่ได้เช่นกัน **ฉะนั้นเราต้องเลือกเอาว่าเราจะสร้างแบบอย่างไรให้กับชีวิตของเรา** จะให้ตัวเองตกนรกหมกไหม้ได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ก็ทำความชั่วมาก ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีใครห้าม แต่ถ้าเราต้องการให้ตัวเรามีความสุขพ้นจากทุกข์ เราก็ทำฝ่ายดีไป ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา มีให้เลือกสองทาง ทางดีกับทางไม่ดี

ฉะนั้นการที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางดี เป็นหลักใหญ่เลย เราได้มาฝึกจิตใจรู้วิธีระงับจิตใจ วิธีการคือต่อไปอยู่บ้านตื่นมารีบกำหนดก่อน รู้ว่าเราต้องเปิดหูเปิดตาเปิดจมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว พอเปิดแล้วการได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส ทั้งที่ดีและไม่ดีมันจะไหลเข้ามาเป็นแถว จงอย่าเอาความยึดมั่นถือมั่นเข้าไปยุ่งกับสิ่งเหล่านั้น เวลาจะทำอะไร เราต้องตั้งใจกำหนดก่อน จะเขียนจะทำอะไรก็ตั้งจิตกำหนด จะเขียนหนอ ๆ เสร็จแล้วก็ลงมือเขียนเลย นอกจากนั้นถ้าเราเดินไปไหน ก็กำหนดขวาย่าง ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้ายย่าง กำหนดไปเท่าที่เราจะทำได้ โอกาสมีอยู่ ถ้าเราทำงานเสร็จแล้วว่าง ไม่มีอะไรจะทำแล้ว เราก็นั่งพักไม่ต้องเอามือมาประสานกัน วางมือบนพนักเก้าอี้ น้อมใจกำหนดดูอาการสัก ๕-๑๐ นาที ดีกว่าเราไม่ได้ทำ วันหนึ่ง ๆ เราต้องหาเวลาให้กับตัวเองว่าภายใน ๒๐ กว่าชั่วโมงที่เราตื่นมาจนถึงเราจะนอนหลับ เรามีเวลาไหน **ตอนไหนว่างปลอดจากการงานจริง ๆ** แล้วก็หา

เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิทำให้ได้เป็นกิจจะลักษณะแต่อย่างอื่น ก็ให้กำหนดไปเท่าที่เราจะทำได้ การกำหนดก็คือการตั้งสตินั่น เอง แล้วเราจะได้สติทุกเวลาที่เรากำหนด ไม่เสียสตางค์ด้วย เราไม่ได้กำหนดก็ไม่ได้สติ กุศลกรรมเขาไม่ได้ง้อเรามีแต่เราต้อง ไปง้อให้เขาเกิด โยคีต้องเพียรพยายามกำหนดในชีวิตประจำวัน เราอย่าไปทิ้ง จะซักผ้าก็ซักหนอ ๆ จะล้างหน้าแปรงฟัน เข้าห้องน้ำ อะไร ๆ เราก็ไว ๆ ได้ แต่กำหนดไปตามนั้นด้วย เราจะเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือทำกิจกรรมการงานอะไรก็แล้วแต่ เราต้องมีสติไปตามอาการนั้น ตามสมควรแก่การงานนั้น ๆ **คือ การกำหนด เป็นตัวสำคัญ เป็นหัวใจของกรรมฐาน เรากำหนดได้เมื่อไร สติก็เกิดเมื่อนั้น** ฉะนั้นเห็นหนอ ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส เราเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม จะทำอาการใด ๆ เรากำหนดได้หมด ไม่มีปัญหายิ่งเรา อาบน้ำยิ่งสบาย แต่อย่าไปหนอนาน ห้องน้ำห้องส้วมมีน้อย แต่ถ้าเรามีห้องน้ำเป็นอิสระส่วนตัวไม่เป็นไร เราจะอาบอย่างไร นอนอย่างไรไม่มีปัญหา แต่ว่าสำหรับที่ต้องใช้หลาย ๆ คนไปหนอ อย่างนั้นคนอื่นเขาเดือดร้อน คิดว่าโยคีคงเข้าใจและนำวิธีการ และพุทธวิธีที่องค์สมเด็จพ่อตรัสไว้พยายามนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันของเรา ถ้าอกุศลอันใดเกิดขึ้นมาอย่าพุ่งออกไปข้างนอก รีบระงับกำหนดให้มันดับ ดับแล้วค่อยพูดค่อยทำช่วงที่อกุศลมัน กำเริบอยู่อย่าไปพูด อย่าไปทำ อย่าไปคิดต่อ ต้องระงับก่อน

ก่อน ขอให้ทุกคนต่างคนต่างพยายามข่มกิเลสของตัวเองสร้างสติให้เกิด การทะเลาะเบาะแว้งจะไม่มีโอกาสเกิด เพราะเราทะเลาะเบาะแว้งกับกิเลสของเรา วันๆ หมดไป ไม่ต้องไปทะเลาะกับคนอื่น แต่ว่าเราออกไปจากศูนย์ปฏิบัตินี้ ต้องเข้าใจว่าเราไปสู่ดงของกิเลส แม้ในครอบครัวของเรา หรือในที่ทำงานก็ตาม คนที่เราไปอยู่ด้วยต่างมีกิเลสด้วยกัน ถ้าเขาได้รับการอบรม ก็ไม่มีปัญหา แต่สำหรับคนไม่ได้รับการอบรมมีมาก เวลาเขาจะแสดงออกมา เขาก็จะแสดงเต็มที่ แต่เราได้รับการอบรม เราไปอยู่กับกิเลสของคนที่ไม่ได้รับการอบรม ถ้าเราไม่ระวังตัวให้ดี ระวังเราจะตามกิเลสเขาไป เราต้องรู้ว่าออกไปนี่เราต้องไปสู่ดงกิเลส แต่กิเลสของเขากับกิเลสของเรา กิเลสของเราดีกว่าของเขาหน่อยเพราะกิเลสของเราได้รับการอบรม ว่านอนสอนง่าย กิเลสของเขาหยาบเพราะไม่ได้รับการอบรม มีอะไรมันก็ออกมาเต็มที่เลยแต่ของเราพอเกิดขึ้นปุ๊บเรารีบระงับเลย โกรธหนอๆ ไม่พอใจหนอๆ จนดับไป พอดับแล้วเราสงบแล้ว เราเยือกเย็นแล้วคนอื่นที่อยู่กับเราก็พลอยสงบเยือกเย็นเป็นไปกับเราด้วย ถ้าเราร้อนเขาก็ร้อนไปด้วย ถ้าเราสงบเยือกเย็นแล้วก็ไม่มีอะไรร้อนอกร้อนใจ สำหรับคนที่เขาไม่รู้จักระงับอารมณ์นี้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ชี้หน้าว่ากันเลย อย่างนี้แย่เลย เหมือนอย่างโยมที่ทำงานอยู่ที่กระทรวงเกษตร อยู่ติดกับวัดของอาจารย์ เขาไปปฏิบัติที่ยุวพุทธฯ ออกมา แล้วเจอหัวหน้า

ที่สูงกว่าเขาเล่นงาน ว่ากล่าวต่าง ๆ นา ๆ โยมรับไม่ไหว โยมเขาก็เดินเข้ามาหาอาจารย์ที่คณะ ๒ อาจารย์เลยบอกว่า "โยมคิดผิดเอง โยมไปเห็นกิเลสโดยความเป็นคน แต่ไม่เห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส ถ้าเห็นกิเลสโดยความเป็นคนขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ยุ่งละ" พอสะกิดบอกแค่นี้เขาก็เข้าใจแล้ว ระดับผู้ใหญ่ไม่ต้องพูดมาก เราไปเห็นกิเลสโดยความเป็นคน มันถึงยุ่ง ถ้าเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลสละไม่ยุ่ง เพราะอะไร เพราะเราดูว่าโทสะที่เกิดกับเรากับเขามันก็มีสภาพเหมือนกัน มันไม่ได้ต่างกัน แต่ตอนนี้กิเลสได้โอกาสเกิดกับรูปนามนั้น มันก็ต้องแสดงอาการของกาย วาจา ใจ ไปตามลักษณะของเขา เวลาคนอื่นเขาโกรธเขาด่าออกมา เราเห็นว่าเขาไม่ดี แต่เวลาที่เราโกรธขึ้นมา เราก็ด่าคนอื่นเหมือนกัน เรากลับบอกว่าเราเก่ง คนในโลกเขาถือกันอย่างนั้น พอเรารู้จักธรรมะแล้ว ว่าสภาพของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ โมหะ ความอิจฉาความริษยาอะไรก็แล้วแต่ได้โอกาสเกิดกับใครมันก็เป็นไปอย่างนั้น มันต้องทำให้รูปนามของคนนั้นเป็นไปอย่างนั้น ถ้าเกิดกับเราก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราต้องเห็นกิเลส โดยความเป็นกิเลส อย่าเห็นกิเลสโดยความเป็นคน โยมก็เลยยิ้มไปได้ สบายใจแล้ว อุตส่าห์หนอ มาตั้งหลายวันยังเห็นกิเลสเป็นคนอยู่เลยยุ่งเลย

ฉะนั้นอาจารย์ขอให้คติแก่โยคีว่า เรามาฝึกอบรมใจจุดสำคัญที่สุดในตัวของบุคคลเราก็คือ ใจ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว เราจงรักษาใจของเราโดยการสร้างสติตามหลักสติปัฏฐานสี่ อย่าทิ้งการกำหนด

เราออกไปแล้ว เราจะต้องไปสู่กลุ่มของบุคคลที่มีกิเลสด้วยกัน เราต้องระวัง ระวังตั้งแต่ตื่นมา ตั้งสติตั้งแต่ตื่นมา จนถึงเราหลับ เราตั้งไว้ก่อน รู้จุดสำคัญมันอยู่ตรงนี้ คิดว่าโยคีทั้งหลายคงจะนำธรรมะที่ได้จากการปฏิบัติ และแนวทางที่องค์สมเด็จพ่อได้ทรงตรัสไว้นำไปเป็นหลักชีวิตประพฤติปฏิบัติต่อไป ก็จะทำให้จิตใจของเราสูงขึ้น ผลที่สุดเราจะสามารถเข้าสู่พระนิพพานได้ตามความตั้งใจของเราทุก ๆ คน

อาจารย์ขอตั้งจิตอธิษฐานใจอ้างเอาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก พร้อมทั้งความศักดิ์สิทธิ์แห่งพระบรมธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น อำนาจของสัมมาเทวดาและบุญกุศลที่โยคีทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรมาในอดีตชาติก็ดี ในปัจจุบันชาติก็ดีและได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในสถานที่แห่งนี้ตลอด ๑๐ วัน ขออำนาจเหล่านั้นจงรวมกันเป็นตบะเดชะ ดลบันดาลให้โยคีทั้งหลายเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ ขอกุศลส่วนนี้จงเป็นพลวปัจจัยเป็นนิสัยตามส่งให้เกิดปัญญาญาณทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่งจนถึงความพ้นทุกข์คือ พระนิพพาน และตราบใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร ทุกภพทุกชาติที่เกิดอยู่ ชื่อว่าความอดอยาก ชื่อว่าความลำบาก ชื่อว่าความขาดแคลนใด ๆ อย่าได้มีแก่โยคีทั้งหลาย ทั้งในปัจจุบันภพนี้ และอนาคตภพที่ตนเองได้เกิดอยู่นั้น โดยทั่วหน้ากันทุก ๆ ท่านเทอญ สาธุ สาธุ สาธุ.

****

ตอบปัญหาธรรมะ

๑) การกำหนดต้นจิต

การกำหนดต้นจิต หมายความว่าเราจะได้รู้ถึงธรรมที่เป็นเหตุ คือตัวนามธรรมที่เป็นเหตุ อันที่จริงจังหวะเดิมของการเดินมีอยู่ ๔ แต่อาศัยใจที่เป็นตัวนำอีก ๔ รวมเป็น ๘ แต่อาการเดินจริงๆ เป็นรูปธรรมมีอยู่ ๔ แต่ตัวที่ใช้ให้เดินเป็นนามธรรมอีก ๔ คือ คิดยกส้น คิดยก คิดย่าง คิดเหยียบ ตัวนี้เป็นตัวเหตุ ถ้ารูปไม่มีนามสั่งแล้วจะเกิดไม่ได้ ร่างกาย ถ้าใจไม่สั่งแล้วก็เป็นไปไม่ได้ หมายความถึงนามธรรมที่เป็นเหตุ ถ้าเรากำหนดนามธรรมที่เป็นเหตุแล้วนี้ เราก็สามารถได้ประโยชน์ใหญ่ๆ ที่อาจารย์เคยบอกวันก่อน คือ ทำให้อากัปกิริยาของเราช้าลง และเป็นปัจจัยให้กำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีขึ้น ตลอดจนเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณเกิดได้ง่ายอีกด้วย

๒) การทำบุญให้คนตาย

บุคคลที่จะได้รับส่วนแห่งบุญเวลาตายไปแล้วมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้นที่จะรับส่วนบุญได้ คือ พวกปรทัตตูปะชีวิกะเปรต เปรตที่อาศัยอยู่ตามบ้านตามช่อง ถึงจะรับได้เปรตนอกนั้นรับส่วนบุญไม่ได้ พวกที่ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก

อสุรกายรับส่วนบุญไม่ได้ ต้องเป็นเปรต และเปรตก็จำกัดว่าเป็นปรทัตตูปะชีวิกะเปรตถึงจะรับได้ แล้วที่เขารับได้ต้องอนุโมทนา ถ้าเขาไปอยู่ที่ไกล ไม่รู้ว่าญาติเขาทำอะไรให้ ไม่ได้อนุโมทนาก็ไม่ได้ จะต้องอนุโมทนาสาธุการในกุศลนั้นถึงจะได้ ถ้าเราไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ก็หมดโอกาสแล้วที่จะให้บุญกุศล ให้ผลสำเร็จเป็นวิมานเป็นข้าวของเงินทอง ต้องได้แก่เปรตจำพวกเดียวเท่านั้น ทีนี้เรารู้ไม่ได้ว่าคนที่ตายเขาไปเกิดเป็นอะไร เราก็เลยเดาสุ่มทำบุญไปให้ ในคัมภีร์มูลฎีกา ท่านบอกว่าในประเทศศรีลังกา มีพระรูปหนึ่งท่านออกบิณฑบาต ไปเจอลูกของเปรตร้องไห้กระจองอแง เขาเนรมิตตัวหยาบให้ท่านเห็น ท่านถามว่า พวกเธอเป็นอะไร บอกเป็นเปรต ถ้าเราเจออย่างนี้คงวิ่งแจ้น แต่พระท่านไม่กลัว “ทำไมร้องไห้กันล่ะ” บอกว่า “หิวข้าว แม่ไปหาอาหารยังไม่เห็นมาเลย ท่านไปบิณฑบาตในบ้าน ท่านช่วยบอกแม่ด้วยฉันกำลังหิวข้าวอยู่” “ฉันจะไปเห็นได้อย่างไร” เขาก็เลยเอารากไม้ชนิดหนึ่ง พอยื่นให้พระท่านจับเท่านั้น โอ้!...เห็นหมดเลย ท่านไม่บอกว่ารากไม้อะไร ไม่มีชื่อ พระท่านเดินไปในบ้านเห็นหมดเลย นั่งคุยกันบ้าง ขึ้นบ้านโน้นลงบ้านนี้ ไปหากินกัน เปรตบางตัวเห็นสุนัข ก็ยุให้สุนัขไล่กัดคน เปรตทำอะไรหลายอย่างแปลกเหมือนคน เนื้อที่ขูดหน้าเขียงทิ้งไป พวกนั้นมาเอาไปกินหมด มันดูดกินกันหมด พระท่านเดินๆ ไปจำลักษณะแม่ของเด็กคนนี้ว่ามีลักษณะไหน ท่านก็ไปเห็นเปรตผู้หญิงคนนี้กำลังไล่เก็บของกินอยู่ ท่านเลยเดินเข้าไปหาบอกว่า “ลูกของเธอ

ร้องไห้กันอยู่ ฝากบอกให้ฉันบอกให้เธอกลับไว ๆ เขากำลังหิวกันอยู่" นางเปรตถามว่า "ท่านเห็นฉันได้อย่างไร" "เด็กมันเอารากไม้นี้ให้มา" ท่านก็ยื่นให้ดู เปรตตนนี้ก็ดึงแย่งเอาไปวูบดับหมดเลย มองไม่เห็น แต่ท่านไม่บอกว่ารากไม้นี้เป็นรากอะไร

ฉะนั้นถ้าทำบุญและอุทิศไปให้แล้ว เขาได้อนุโมทนาและอยู่ในประเภทที่เขาสามารถรับได้ เขาก็รับได้ อยู่ในประเภทที่เขารับไม่ได้ เขาก็รับไม่ได้ ในคัมภีร์ทางศาสนาก็มีบอกไว้เราดูเปรตญาติของพระเจ้าพิมพิสาร ในวัดเวฬุวันก็ยังเห็นมาอนุโมทนาได้เลย เพราะเปรตเข้านอกออกในไปที่ไหนก็ไปได้เขาจะอยู่นอกวัดหรือในวัด เขาก็อนุโมทนาได้ คัมภีร์ศาสนาไม่มีห้ามบอกว่าคนตายโหงต้องไปทำบุญนอกวัด ยังไม่เจอ เขาว่าก็ฟังไว้ก่อน (เอา ๕ หารด้วย) ถือกันมาเท่านั้นเอง อาจจะมีบอกว่าพวกเทพ ที่รักษาอยู่ไม่ต้องการให้เข้ามา ถ้าไม่ให้เข้ามา เขาก็เข้ามาไม่ได้ เขามีเขตแดนของเขา เทวดามีเขตแดน ตรงนี้มีหัวหน้าปกครองดูแล เหมือนกับเราตั้งคณะกรรมการผู้ปกครอง ภายในตำบลนี้กำนันคนนี้มีอำนาจ ภายในหมู่บ้านนี้มีผู้ใหญ่บ้านมีอำนาจ เขาก็จะมีเป็นที่ ๆ ของเขาไป สถานที่ไหน ๆ เราไปอ่านดู ในมหาสมยสูตร พระพุทธเจ้าบอกว่า เทวดาเขตแดนนี้ใครเป็นหัวหน้า เป็นลำดับในที่นี้เราก็เหมือนกัน เราไม่รู้แต่เราทำตามหน้าที่ เราก็เดาสุ่มทำบุญไปให้ ถึงแม้เขาจะไม่ได้รับแต่บุญก็ไม่ได้หายไปไหน ก็ยัง

เป็นของเราอยู่นั่นเอง ถ้าเขามาอนุโมทนา ก็สำเร็จประโยชน์กับเขา ก็ได้บุญไปอีก ถ้าเขาไม่ได้อนุโมทนา บุญก็ไม่ได้สูญหายไปไหน ถ้าเขาอยู่ในสถานที่รับไม่ได้เหมือนคนติดคุก เราจะทำบุญอยู่ที่บ้าน เขาก็ออกมาไม่ได้ จะขอให้เขาอนุโมทนายังไง เขาก็ทำไม่ได้อย่างคน ที่ไปตกนรกก็หมดโอกาส เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ ก็หมดโอกาส

๓) การกรวดน้ำ

เราดูพระโพธิสัตว์ตอนใกล้ตรัสรู้ ที่พญามารมาแย่งแท่นแก้ว ที่ท่านประทับนั่งจะตรัสรู้ พญามารบอกว่า "แท่นนี้เป็นของเรา พยานเรามี" คือพวกเสนาของพระยามาร "ท่านไม่มีพยาน เทวดาหนี ไปหมดแล้ว" พระโพธิสัตว์ท่านเลยเอาแม่ธรณีเป็นพยาน ท่านชี้ลง พื้นแผ่นดินบอกว่า "พยานอื่นไม่มี แต่ตอนที่เราสร้างบุญญา บารมี เราเคยกรวดน้ำไว้บนแผ่นดินก็เอาแม่ธรณีเป็นพยาน" แผ่นดินก็เกิดอาการหวั่นไหว เสียงดังครืนใหญ่ พวกมารตกใจเหาะ ไปคนละทิศละทาง ตามหลักฐานเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่แม่ธรณี ออกมาบีบมวยผม หรือจระเข้ไปกัด มารจะจมน้ำได้อย่างไร พวกมารอยู่เทวภูมิชั้นที่ ๖ เทวดาจมน้ำตายมีไหม เป็นไปไม่ได้ ตามนัยอรรถกถาก็ไม่มี ในอรรถกถาชาดกที่พระพุทธเจ้าทรง ตรัสไว้นี้ มีแต่ว่าแผ่นดินเกิดการหวั่นไหวทำเสียงดังขึ้น พวก มารตกใจหนีไปคนละทิศละทาง แต่ที่ว่ามีแม่ธรณีบีบมวยผม

ให้น้ำท่วม แล้วมารถูกจระเข้กัดกินไม่มี เป็นจินตนาการเฉย ๆ ตามหลักของศาสนาไม่มี ให้เข้าใจและเราก็กรวดน้ำได้ทั้ง ๒ แบบ คือ แบบใช้น้ำกรวดและแบบไม่ใช้น้ำกรวดแต่ใช้จิตอธิษฐาน อานิสงส์ของเราแผ่ไปให้เขาอนุโมทนา ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งสองแบบ

ความตั้งใจของเรา เราก็น้อมนึกถึงบุญกุศล เราจะให้อะไรใคร ขึ้นอยู่ที่ตัวเรา เหมือนว่าเราจะให้สตางค์ใคร ตัวเราต้องมีก่อน ไม่ใช่ล้วงไปแล้วไม่มี จะให้เขาไม่ได้ ฉะนั้นบุญที่เราจะให้เขา เราต้องบอกว่า ข้าพเจ้าได้รักษาศีลมา บุญที่เกิดจากการรักษาศีลก็ดี ให้ทานก็ดี เจริญภาวนาก็ดี ทำไวยาวัจจะกุศลก็ดี ทำปัตตานุโมทนามัยก็ดี ทำอะไรก็ดี ความดีที่เราทำมา ขออุทิศให้แก่ท่าน ขอท่านจงอนุโมทนา ถ้าเขาสาธุ บุญนั้นก็ปรากฏกับเขาแล้ว ถ้าเขาไม่สาธุ มันก็ของเรา อย่างเรามาปฏิบัติกลับไปนี้ เราก็แบ่งบุญ เขาเรียกว่า ให้อนุโมทนาบุญ ปัตตานุโมทนามัย เรียกว่า บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนา ปัตติทานนามัย บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ เราก็ให้เขาอนุโมทนา เช่น เราไปทำบุญแล้ว กลับมาบอกแม่พ่อ "หนูไปทำบุญมา ได้เจริญกรรมฐาน ขอให้แม่และพ่ออนุโมทนาด้วย" ถ้าท่าน "สาธุ ๆ ๆ" "ท่านก็มีส่วนแห่งกุศลที่เราได้ แต่เราบอกแล้ว ท่านไม่สาธุ ท่านก็ไม่ได้ เพราะว่าท่านไม่ได้จุดประกายบุญให้เกิดขึ้นกับท่านเอง เหมือนเราจุดเทียนแล้วยื่นให้ต่อ เขาไม่ต่อ แล้วแสงสว่างมันจะเกิดตรงไหน แสงสว่างที่เขาไม่ได้เกิด

เกิดที่เรามันก็ไม่ได้เสียอะไร มันก็อยู่ตรงนั้นเอง บุญที่เราจะให้เขา ถ้าเราไม่มีน้ำก็ไม่ต้องกรวด ถ้ามีน้ำก็กรวดเพื่อให้แผ่นดินเป็นพยานแก่เรา ให้แม่ธรณีเป็นพยานให้เราอีกทีหนึ่ง

๔) พระโสดาบัน

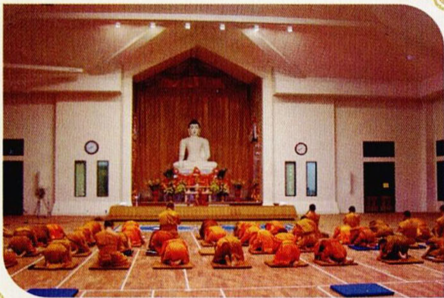
พระโสดาบันมีศีลห้าบริสุทธิ์ ศีลห้ากับพระโสดาบันนั้นท่านเอาชีวิตเป็นประกันเลย หมายความว่า เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ใครบอกว่าให้ฆ่าสัตว์ ถ้าไม่ทำจะตัดหัว พระโสดาบันยอมให้ตัดหัว แต่ไม่ยอมฆ่าสัตว์ เพราะศีล ๕ ทุกข้อของท่านบริสุทธิ์จริง ๆ ท่านเอาชีวิตเป็นประกัน ไม่มีการก้าวล่วงในศีลห้านั้นและมีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าเป็นอจลศรัทธา ไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์ก็ไม่หวั่นไหว ถ้ามีคนมาบอกให้พูดว่า พระพุทธเจ้าไม่มี จะยกสมบัติความเป็นพระเจ้าแผ่นดินให้ ก็ไม่มีทางจะตัดคอรึ ท่านก็ยอม แต่จะให้พูดว่า พระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์ไม่มี ท่านจะพูดไม่ได้เลย ความเลื่อมใสของท่านไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน แต่ถ้าเป็นเราแค่พูดพระพุทธเจ้าไม่มี พูดหน่อยแล้วจะได้ล้านหนึ่ง สงสัยเอาไว้ก่อน เสร็จแล้วค่อยมารับไตรสรณคมน์เอาทีหลัง ค่อยมาอธิษฐานใหม่ พุทธัง สรณังคัจฉามิใหม่ เพราะของเราไม่แน่นอน แต่ของท่านจะไม่เห็นแก่ลาภสักการะ ไม่เห็นแก่ชีวิต ใครจะบอกว่าพระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์ ไม่มี หรือให้ล่วงละเมิดในศีลห้า ไม่มีเด็ดขาด จะเอาอะไร

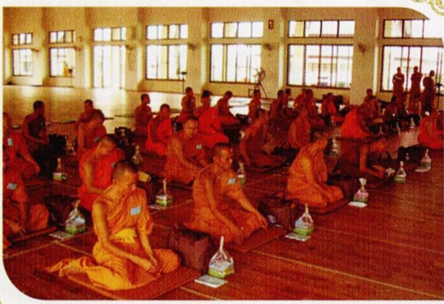
มาจ้างหรือจะฆ่าจะฟันอย่างไร ยอมให้ทำ ความเป็นอยู่อย่างอื่นก็เป็นไปอย่างธรรมดาแบบเรานี่แหละ เพราะอะไร เพราะท่านยังจะต้องหมกมุ่นมีครอบครัว เพราะท่านยังละกามราคะยังไม่ได้เด็ดขาด คนที่จะทำลายกามราคะได้ต้องเป็นพระอนาคามี อย่างโสดาบัน สกทาคามียังละไม่ได้ ต้องเป็นพระอนาคามีขึ้นไป ถ้าเป็นพระอนาคามีแล้วมีภรรยาก็กลายเป็นน้องสาวไปเลย ไม่มีข้องแวะ จะไปแต่งงานใหม่ให้ไปเลย ยกให้ได้ จะกลับไปสู่ตระกูลของตัวเองอย่างเดิมให้ไปได้ แต่ถ้ายังอยู่บ้านก็ไม่เป็นสามี ไม่เป็นภรรยาแล้ว คือการข้องแวะเกี่ยวกับกามคุณของท่านไม่มีแล้ว

๕) ศีลขาด

องค์แห่งการขาดของศีล ข้อที่ ๑ มี ๕ คือ ปาโณ สัตว์มีชีวิต, ปาณะสัญญิตา ตนรู้ว่าสัตว์มีชีวิต, วะธะกะจิตตัง มีจิตคิดจะฆ่า, อุปักกะโม ทำความเพียรพยายามเพื่อจะฆ่า, เตนะ มะระณัง สัตว์นั้นตายด้วยความเพียรนั้น ศีลข้อ ๑ ของเราถึงจะขาด แต่ถ้าไม่ครบองค์ ๕ แล้วไม่ขาด เพียงแต่เศร้าหมองไปหน่อย เช่น เขาไม่ได้คิดว่าจะทำลายเรา อย่างขากเสลดมาเราเผอิญเดินผ่านมาพอดีเลย ได้จังหวะพอดี เขาไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่า ทำบาปโดยไม่มีเจตนา มันเศร้าหมอง แต่ว่าองค์ศีลไม่ขาด เป็นต้น

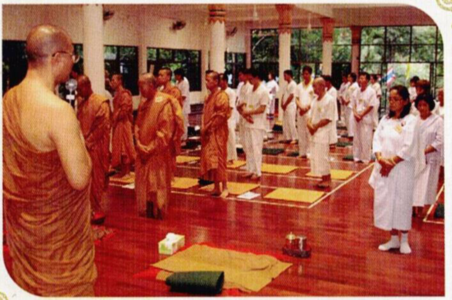
****








การจัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่





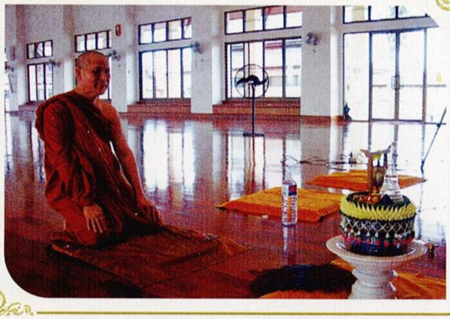


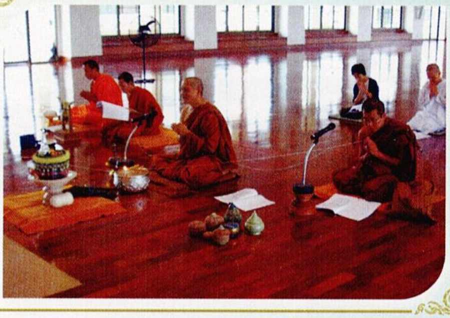


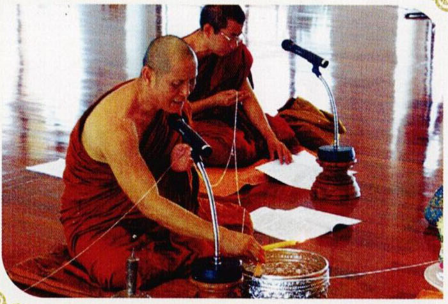


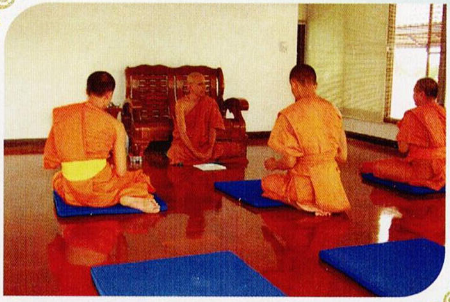


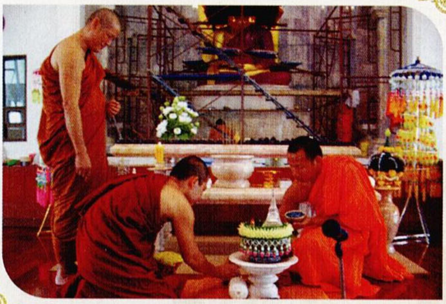
การอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
โดยพระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ และคณะ







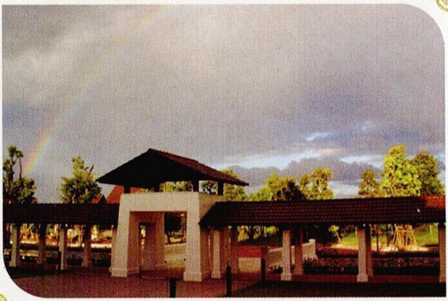
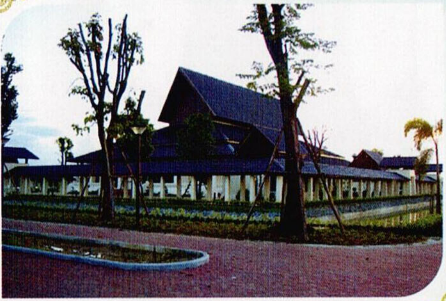






กิจกรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี





บริเวณศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี









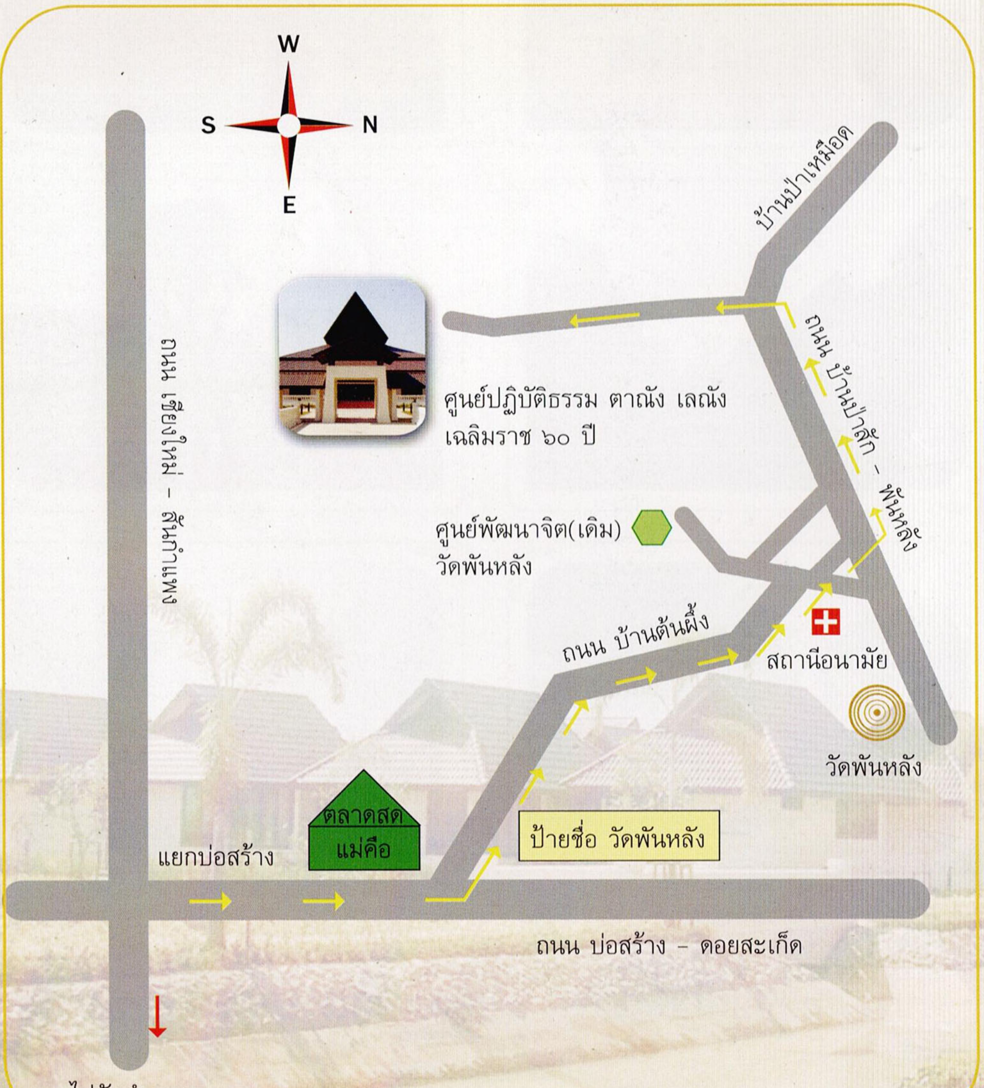




บริเวณศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

แผนที่

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี



" กิจกรรมการจัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน "

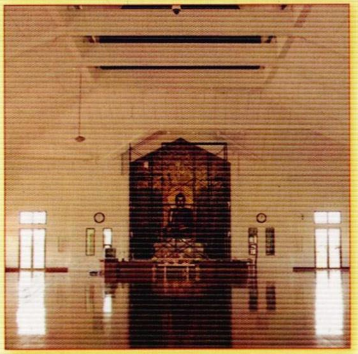
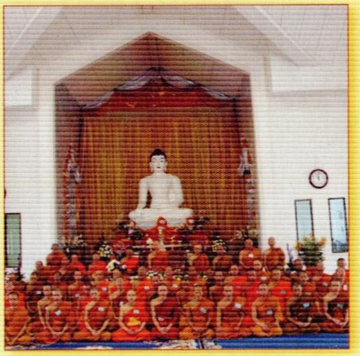
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่

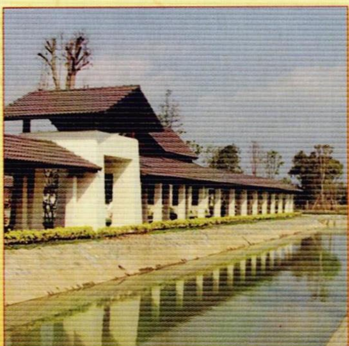




ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่


หนทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ

ISBN 974-88145-0-5